

Jenni Sappinen

Tunnista voimavarasi –

Ohjaajan työkirja Nuorten päihdepysäytysyksikkö Muuviin

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi AMK

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

11.4.2016

<p>Tekijä Otsikko</p> <p>Sivumäärä Aika</p>	<p>Jenni Sappinen Tunnista voimavarasi – Ohjaajan työkirja Nuorten päihdepysäytysyksikkö Muuviin</p> <p>30 sivua + 1 liite 11.4.2016</p>
Tutkinto	Sosionomi AMK
Koulutusohjelma	Sosiaalialan koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosiaalialan koulutusohjelma
Ohjaajat	<p>Lehtori Kirsi Lautala Lehtori Ulla Saukkonen</p>
<p>Tämä monimuotoinen opinnäytetyö sai alkunsa, Nuorten päihdepysäytysyksikkö Muuvin tarpeesta kehittää ryhmätoimintaa. Lisäksi Muuvissa haluttiin tukea henkilökuntaa ryhmän ohjaamisessa. Opinnäytetyön tuotoksena on ohjaajille suunnattu työkirja.</p> <p>Työkirjan tavoitteena on tukea suunnitteilla olevan Tunnista voimavarasi -ryhmän ohjausta, tavoitteellisuutta ja suunnitelmallisuutta. Työkirja sisältää voimavarojen tunnistamiseen ja vahvistamiseen käytettäviä toiminnallisia ja luovia harjoituksia. Harjoitusten pääsisältöinä toimivat vahvuudet, unelmat, tulevaisuuden luominen, sekä nuoren ympäristön voimavarojen kartoitus.</p> <p>Muuvi on Helsingin Diakonissalaitoksen alaisuudessa toimiva yksikkö alle 18-vuotiaille, päihteitä käyttäville nuorille. Muuvin hoidossa keskeistä on ryhmähoito. Tunnista voimavarasi -ryhmä tulee osaksi osaston ryhmätoimintaa. Uuden ryhmän tavoitteena on auttaa nuoria tulemaan tietoisiksi omista voimavaroistaan, sekä vahvistaa niitä ryhmässä käytettävien harjoitusten avulla. Ohjaajan työkirja on suunniteltu tiiviissä yhteistyössä Muuvin henkilökunnan kanssa. Uuden ryhmätoiminnan kannalta, henkilökunta näki työkirjan tarpeellisenä ja siihen toivottiin erityisesti harjoituksia, joissa tuetaan nuoren tulevaisuuden suunnittelua ja unelmia.</p> <p>Opinnäytetyön teoriataustana on päihteitä käyttävä nuori, päihdeongelmien hoito lastensuojelulaitoksessa, päihdenuoren tukena olevat voimavarat, sekä ryhmän merkitys. Ryhmän ohjaamisen menetelmänä on voimavarakeskeinen näkökulma, johon on syvennytty Ilmari Rostilan voimavarakeskeisen työskentelyn periaatteiden kautta.</p> <p>Ohjaajan työkirja palvelee Muuvin henkilökuntaa ja opiskelijoita. Työkirjassa on valmiit ohjeet harjoitusten käyttöön ja niitä voi helposti soveltaa myös muiden asiakasryhmien ja ikäryhmien kanssa. Ohjaajan työkirjaa voidaan Muuvissa jatkossa laajentaa ja kehittää sisällön osalta edelleen. Jatkokehittämisehdotuksena työkirjaan voisi sisällyttää kappaleen ryhmäohjaajan roolista, sillä ryhmäohjaajaksi kasvaminen on jatkuva prosessi, jossa emme ole koskaan täysin valmiita.</p>	
Avainsanat	päihdenuori, päihdehoito, ryhmätoiminta, voimavarat

Author Title	Jenni Sappinen Recognise Your Resources – Instructor's Workbook for Adolescents' Detoxification Unit Muuvi
Number of Pages Date	30 pages + 1 appendice Spring 2016
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructors	Kirsi Lautala, Senior Lecturer Ulla Saukkonen, Senior Lecturer
<p>The purpose of this thesis is to work as a guide book for counsellors at a detoxification unit and help support setting up a new group rehabilitation facility. The workbook is aimed at supporting and guiding the group called Recognise Your Resources, which is planned to start in the near future, in identifying and organising future goals. The instructor's workbook includes both functional and creative exercises for recognising and strengthening the adolescent's internal resources.</p> <p>Muuvi is a detoxification unit for adolescents under 18 operated by the Helsinki Deaconess Institute. Group counselling is a major part of the care at Muuvi. The aim of the exercises used in the Recognise Your Resources group is to help the adolescent acknowledge their own strengths and embolden them. As a part of my research process, I held discussion sessions with the staff of Muuvi. In terms of the new group program, the staff considered the workbook very useful. In particular, exercises themed with planning the future and dreams were requested.</p> <p>The theory section of the thesis provides information about an adolescent who is misusing substances, substance detox programs in child welfare department, the adolescent's resources and the meaning of the group. The guidance technique of the group is based on Ilmari Rostila's principles of specifically focusing on the internal resources of the individual.</p> <p>The counsellor's guide serves as a point of reference for both staff and students at Muuvi. The workbook has ready-made instructions for the exercises which can also be altered to suit other customer bases and age groups. The exercises in the book can be expanded and developed further if required. One possibility for further development would be to include a chapter about the role of the counsellor, because the development to become a group counsellor is a forever changing process where learning never really ends.</p>	
Keywords	adolescent, detoxification, substance abuse treatment, group therapy, recourses

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Päihdenuori ja tuki nuoren auttamiseksi	2
2.1	Päihteitä käyttävä nuori	2
2.2	Päihdeongelmien hoito lastensuojelulaitoksessa	3
2.3	Päihdepysäytysyksikkö Muuvi	4
3	Voimavarat nuoren päihdehoidon tukena	5
3.1	Ympäristön voimavarat	6
3.2	Vahvuudet	7
3.3	Tulevaisuuden toivo ja unelmat	8
4	Ryhmä voimavaroja tukemassa	9
4.1	Ryhmän merkitys	10
4.2	Voimavarakeskeinen näkökulma ryhmän ohjaamisessa	11
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	15
6	Prosessin kuvaus	15
6.1	Opinnäytetyön lähtökohdat	15
6.2	Suunnittelu ja toteutus	16
6.3	Valmiin tuotoksen esittely	19
7	Arviointi	21
8	Pohdinta	23
	Lähteet	26
	Liitteet	
	Liite 1. Tunnista voimavarasi – Ohjaajan työkirja	

1 Johdanto

Suurimmalla osalla suomalaisista nuorista menee tällä hetkellä hyvin. Huolimatta tästä positiivisesta suunnasta tiedetään, että ne nuoret, jotka eivät voi niin hyvin, voivat entistä huonommin. (Nuorista Suomessa 2014.) Haitallisia elämäntapoja, kuten huumausainesten käyttöä ja humalajuomista, keräytyy vahvasti juuri samoille nuorille (Myllyniemi 2015: 42–43). Haitallisen elämäntavan muuttaminen on nuorelle aina haaste. Syrjäytymisriski kasvaa, jos yksilön voimavarat eivät riitä vaikeassa elämäntilanteessa. (Iija 2009: 108.) Voimavaroja tunnistamalla ja vahvistamalla, voidaan tukea nuorten päihteiden käytön vähentämistä ja niistä irtaantumista (Korhonen 2009: 234).

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina on oma työpaikkani, Helsingin Diakonissalaitoksen alaisuudessa toimiva Muuvi-osasto, joka on päihdepysäytystä tarjoava lastensuojeluyksikkö alle 18-vuotiaille nuorille. Työryhmässä ilmeni tarve ryhmähoidon kehittämiseksi. Lisäksi työntekijöitä haluttiin tukea ryhmän ohjaamisessa. Opinnäytetyön tuotoksena tehtiin Ohjaajan työkirja, uuden Tunnista voimavarasi -ryhmän perustamisen tueksi. Työkirjan tavoitteena on tukea työryhmää ryhmän ohjaamisessa, lisäksi mahdollistaa tavoitteellinen ja suunnitelmallinen ryhmähoito. Ohjaajan työkirja tehtiin yhteistyössä Muuvien työryhmän kanssa. Muuvien ryhmähoidon kehittämisen kannalta koin Ohjaajan työkirjan tekemisen tärkeänä. Työkirja toimii konkreettisena työkaluna ryhmänohjaajalle.

Ohjaajan työkirja sisältää voimavarojen tunnistamiseen ja vahvistamiseen käytettäviä harjoituksia, joiden tavoitteena on auttaa nuoria tulemaan tietoisiksi omista voimavaroistaan, sekä vahvistaa niitä. Harjoitusten pääsisältöinä toimivat vahvuudet, unelmat, tulevaisuuden luominen, sekä nuoren ympäristön voimavarojen kartoitus. Näitä asioita tukemalla on päihteitä käyttävän nuoren elämässä erityinen merkitys. Työkirja pohjautuu jo olemassa oleviin harjoituksiin, jotka on muovattu Muuvi-yksikön tarpeisiin sopiviksi. Ohjaajan työkirja on rakennettu Nuorten päihdepysäytysyksikön tarpeisiin ja on levitettävissä myös muihin päihdehoitoyksiköihin, sekä lastensuojeluyksiköihin, tai yksiköihin, joissa yksilöiden voimavaroja on tärkeä käsitellä.

Opinnäytetyö koostuu kehitettävästä tuotteesta, eli Ohjaajan työkirjasta, sekä sitä taustoittavasta teoreettisesta ja kirjallisesta raporttiosiesta. Opinnäytetyön teoriataustassa paneudutaan nuoren päihdehoitoa tukeviin voimavaroihin, joista syvemmin nostetaan

esiin ympäristön voimavarat, vahvuudet sekä tulevaisuuden toivo ja unelmat. Ryhmä ja sen merkitys voimavarojen tukena, on myös osa teoriataustaa. Olen valinnut voimavarakeskeisen näkökulman ryhmän ohjaamisen menetelmäksi ja teoriaosuudessa avaan Rostilan (2001) voimavarakeskeisen työskentelyn periaatteet.

2 Päihdenuori ja tuki nuoren auttamiseksi

2.1 Päihteitä käyttävä nuori

Päihdekokeilut nuorilla ovat tavallisia ja ne aloitetaan keskimäärin 12–13-vuoden iässä. Suomalaisnuorten yleisimmin käyttämä päihde tupakan rinnalla on alkoholi. Kannabis on yleensä ensimmäinen nuoren kokeilema huume. (Von der Pahlen – Lepistö – Marttunen 2013: 109–115.) Nuorten asenteet huumeiden käyttöä ja varsinkin kannabista kohtaan ovat muuttuneet sallivammiksi ja huumeiden käyttö nuorten keskuudessa on arkipäiväistynyt (Von der Pahlen ym. 2013: 110; Myllyniemi 2015: 44). Päihteet ovat usein keino lievittää erilaisia sietämättömiä oireita ja tunteita kuten ahdistuneisuutta, unettomuutta, ärtyneisyyttä, ulkopuolisuudentunnetta ja häpeää (Tuomola 2012: 46).

On tutkittu, että nuori, jonka kaveripiirissä käytetään päihteitä, käyttää suuremmalla todennäköisyydellä päihteitä kuin nuori, jonka kaveripiiri on päihteetön (Pirskanen – Laukkanen – Varjoranta – Lahtela – Pietilä 2013: 118). Yksilön itsensä lisäksi vertaisryhmään, perheeseen, sosiaaliseen ympäristöön ja kulttuuriin liittyvät tekijät vaikuttavat nuorten päihteiden käyttöön (Iso-Ilomäki 2011: 48). Yhteiskunnassamme vallitseva päihdemyönteinen kulttuuri, päihteiden helppo saatavuus ja alhainen hinta voivat myös osaltaan edistää nuorten päihteidenkäyttöä (Von der Pahlen – Marttunen 2012: 216). Asiaan on kiinnitetty viime aikoina paljon huomiota ja esimerkiksi alkoholimainontaa nimenomaan lapsiin ja nuoriin kohdistuvan mainonnan osalta rajoitettiin lainsäädännöllä vuoden 2015 alusta (Alkoholilaki 1994/1143, 33§, 40§).

Nuorten päihteiden käytön mahdollisimman varhainen tunnistaminen ja siihen puuttuminen olisi tärkeää, koska päihteiden käyttöön ja siitä koituviin ongelmiin voidaan silloin vielä helpommin vaikuttaa. Varhainen puuttuminen päihteiden käyttöön voi estää päihdeongelman ja riippuvuuden syntymisen. (Von der Pahlen ym. 2013: 117–118; Iso-Ilomäki 2011: 48.) Kokemukseni mukaan puuttuminen nuorten päihteiden käyttöön on

tänä päivänä haasteellista, sillä markkinoille tulee jatkuvasti uusia muuntohuumeita, päihteiden käyttö aloitetaan yhä nuorempana ja nuorten ongelmat ovat monimutkaistuneet. Runsaasti päihteitä käyttävä nuori on yleensä moniongelmainen, jolloin myös syrjäytymiskehityksen riski on huomattava (Niemelä 2009: 67). Nykyisin ei ole enää epätavallista, että 6–8 vuotiaiden lasten päihteidenkäyttö on lastensuojelutoimenpiteiden perusteena (Lämsä 2009: 30).

Mitä aikaisemmin nuori aloittaa päihteiden käytön ja mitä runsaampaa se on, sitä todennäköisempää on, että nuori oireilee myös muilla tavoin psyykkisesti. Varsinaiset päihdehäiriöt nuorilla kehittyvät tutkimusten mukaan noin 14–15-vuoden iässä. Niistä voidaan puhua silloin, kun päihteet alkavat hallita nuoren elämää. Diagnoositasoisesta päihdehäiriöstä kärsii noin 5 % nuorista, mutta huomattavasti useammalla nuorella voidaan todeta eriasteisia päihdeongelmia. Tavanomaista on, että päihdehäiriöstä kärsivä nuori käyttää yhtä aikaa useampia päihteitä, kuten alkoholia, lääkkeitä, huumeita ja tupakkaa. (Von der Pahlen ym. 2013: 111–114.)

Nuoruusikä päihteidenkäytön lopettamiselle on vaikeaa. Nuoret eivät yleensä itse tiedosta päihdeongelmaansa ja siten tunnista myöskään tarvitsevansa apua (Von der Pahlen ym. 2013: 116). Muutos vaatii sitoutumista ja sitä voi vahvistaa ainoastaan niin, että nuori löytää riittävästi hyviä syitä muuttaa elämänsä ja samalla lakkaa sietämästä päihteiden käytön kielteisiä seurauksia (Peele 2004: 109). Keinoja pohdittaessa tärkeiksi nousevat henkilön omat voimavarat.

2.2 Päihdeongelmien hoito lastensuojelulaitoksessa

Päihdehoidon järjestämisvastuu lakisääteisesti on kunnilla (Päihdehuoltolaki 1986/41). Lastensuojelu tulee kyseeseen, kun puhutaan alle 18-vuotiaista päihteidenkäyttäjistä. Lastensuojelulain (2007/417) tarkoituksena on turvata lapsen oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, erityiseen suojeluun, sekä monipuoliseen ja tasapainoiseen kehitykseen. Kun lapsi tai nuori vakavasti vaarantaa terveyttään tai kehitystään käyttämällä päihteitä ja jos avohuollon tukitoimet ovat riittämättömät, on lastensuojelulain (2007/417) nojalla lapsi tai nuori otettava sosiaalihuollosta vastaavan toimielimen huostaan ja järjestettävä sijaishuolto. Näihin toimenpiteisiin voidaan ryhtyä vain, jos sijaishuollon arvioidaan olevan lapsen tai nuoren edun mukaista (Von der Pahlen ym. 2013: 122; Hietala – Kaltiainen – Metsärinne – Vanhala 2010: 110–111).

Alaikäisille suunnatussa päihdehoitopaikassa nuoren intressi hoitoa kohtaan on useasti eri kuin vapaaehtoisesti hoitoon tulevalla aikuisella. Virokankaan (2003: 316–317) mukaan nuori ei useinkaan usko tulevansa autetuksi toisten ihmisten tuella ja monen nuoren tavoitteellisuus hoidon suhteen voi olla vähäistä. Hyvin usein nuori näkee aikuisen antaman avun pakkona, jonka kanssa hänen täytyy tavalla tai toisella tulla hoidon aikana toimeen. Työntekijällä on kuitenkin iso merkitys nuoreen päihdehoidon aikana.

Nuorten kanssa tehtävä päihdehoito on hyvin paljon ymmärtämistä, turvallisuudentunteen luomista, sekä toivoa elämän jatkumisesta (Tuomola 2012: 48). Hoidon yleisinä tavoitteina voi olla ajattelu- ja toimintatapojen tarkastelu sekä muuttaminen, toimivien ihmissuhteiden löytäminen ja niiden ylläpito, sekä uusien taitojen oppiminen (Aalto 2013: 121). Päihdehoidossa on tarkoitus päästä lähemmin tutkimaan nuoren päihteiden käyttöä, erilaisia riskitilanteita, pyrkimyksiä, haaveita sekä käsityksiä itsestä ja muista. Nuoren oma määrittely hänen ongelmistaan on erityisen tärkeää. (Salo-Chydenius 2010.)

Kaikkien hoidon piirissä olevien nuorten kohdalla päihteiden käytön lopettaminen ei välttämättä ole realistinen tavoite. Silloin hyvä tavoite voi olla päihteiden käytön vähentäminen ja pidemmällä aikavälillä käyttöön liittyvien haittojen minimoiminen. (Von der Pahlen ym. 2013: 121.) Nähdäkseni tärkeintä kaikkien päihteitä käyttävien nuorten kohdalla on, että heitä tuetaan löytämään päihteiden käytön tilalle muuta korvaavaa tekemistä. Erilaisia toiminnallisia ja luovia menetelmiä, kuten piirtämistä, kirjoittamista ja maalaamista käyttämällä autetaan nuoria saamaan muotoa, sekä sanoja sellaisille ajatuksille, tunteille ja mielikuville, jotka eivät ole jäsentyneet vielä sanalliselle tasolle. Tarkastelun kohteena ovat tuolloin nuoren voimavarat. (Salo-Chydenius 2010.)

2.3 Päihdepysäytysyksikkö Muuvi

Muuvi on Helsingin Diakonissalaitoksen ylläpitämä 7-paikkainen nuorten päihdepysäytysyksikkö, joka sijaitsee Helsingin Pitäjänmäessä. Muuvin toiminta on käynnistynyt huhtikuussa 2013. Muuvissa hoidetaan 13–17-vuotiaita nuoria, joiden asiakkuuden kriteerinä on aina vakava huoli siitä, että nuori päihteitä käyttämällä vaarantaa terveytään tai kehitystään. Nuoren akuutin päihteiden käytön pysäyttäminen, vieroitusoireiden hoito, kokonaisvaltaisen hoidon tarpeen arviointi, sekä jatkohoidon suunnittelu on hoitojakson aikana tehtävää työtä. Hoito Muuvissa edellyttää lastensuojelulain mukaista sijoituspäätöstä. (Muuvi nuorten päihdehoitoyksikkö n.d.) Päihteettömän hoitojakson

turvaamiseksi Muuvissa sovelletaan tarpeen vaatiessa lastensuojelulain mukaisia rajoittamistoimenpiteitä (Muuvissa nuori pysäyttää päihdekierteen n.d.).

Hoitojakso Muuvissa kestää 1–3 kuukautta, jonka aikana tavoitteena on motivoida ja valmentaa nuorta haitallisen elämäntavan muutokseen. Arkielämän hallintaan tarjotaan välineitä, sekä luodaan yhdessä nuoren kanssa tulevaisuudennäkymiä ja toivoa. (Muuvissa nuori pysäyttää päihdekierteen n.d.) Muuvissa toteutetaan tulevaisuuteen suuntautuvaa hoito-otetta, johon vahvasti linkittyy toivo. Nuori nähdään oman elämänsä tärkeimpänä henkilönä, jolla on mahdollisuudet vaikuttaa omaan elämäänsä. (Muovi nuorten päihdepysäytys n.d.) Elämänsuunnan pohtiminen ja uusien toimintatapojen löytäminen vanhojen tilalle on pysäytysjakson aikana nuoren työ. Jakson ajaksi nuorelle nimetään kaksi omahoitajaa, joiden kanssa nuori voi käydä säännöllisesti omahoitajakeskusteluja. (Muovi nuorten päihdepysäytys n.d.)

Muuvin toiminta rakentuu vahvasti yhteisöllisyyden ympärille, jossa nuorta ei jätetä yksin (Muovi nuorten päihdepysäytys n.d.). Ryhmähoito on olennainen osa Muuvin arkea. Ryhmässä tapahtuvan hoidon kautta tavoitellaan niitä asioita, joita yksilöhoito ei voi tarjota ja jotka ovat oleellisia päihteitä käyttäville nuorille muutoksen aikaansaamiseksi. Muuvissa toimii tällä hetkellä säännöllisesti terveys-, päihde-, rentoutus-, tulevaisuus-, toiminnallinen-, musiikki-, ja peli/liikuntaryhmä. Osaa ryhmistä ohjaa ulkopuolinen ryhmänohjaaja ja päihderyhmää ohjaa kokemusasiantuntija yhdessä työryhmän jäsenen kanssa. Tunnista voimavarasi -ryhmä tulee osaksi näitä ryhmiä. Muuvin moniammatillisen tiimin muodostaa osaston työryhmä, psykologi, lääkäri ja perheterapeutti. Toimintaterapeutti on myös tarvittaessa nuoren käytettävissä. Työryhmän työskentelyssä yhdistyvät lastensuojelun, päihdetyön, perhetyön ja nuorisopsykiatrian menetelmät, sekä lähestymistavat. (Muuvissa nuori pysäyttää päihdekierteen n.d.)

3 Voimavarat nuoren päihdehoidon tukena

Voimavarat ja onnistumisen kokemukset ovat keskeisiä asioita, kun halutaan hakea nuoruusiän ongelmakeskeiselle ja negatiiviselle lähestymistavalle positiivisempaa virettä (Hietala ym. 2010: 27). Peele (2004: 127) on teoksessaan *Miten voitat riippuvuudet* listannut tärkeitä voimavaroja addiktiota vastaan taisteltaessa. Näitä ovat muun muassa 1) tukea antavat ihmissuhteet, johon kuuluvat perhe ja kaverit, 2) vapaa-ajan toiminta, joka sisältää harrastukset ja mielenkiinnonkohteet, sekä 3) käytännön taidot ja sosi-

aalliset taidot. Näiden jo olemassa olevien voimavarojen tunnistaminen ja niiden käyttöönotto on kuntoutumisen kannalta tärkeää. Voimavarojen kartoittaminen edesauttaa nuoren luottamusta omiin kykyihin selviytyä haastavistakin elämäntilanteista (Peele 2004: 125). Uskallus pyytää ja hakea apua silloin kun sitä tarvitsee, on päihdehoidon kannalta erityinen vahvuus (Vilén – Leppämäki – Ekström: 2002: 54).

Nuoren positiivinen temperamentti, usko omiin kykyihin ja hyvät ongelmanratkaisutaidot ovat voimavaroja, jotka suojaavat nuorta päihteiden käytöltä (Von der Pahlen – Marttunen 2012: 217). Voimavaroja on myös erilaiset vahvuudet, tiedot ja taidot, joita yksilöllä on. Kun ihminen kokee olevansa voimissaan, hän pitää vaikeuksia, joita kohtaa siedettävämmin kohdattavina, kuin tilanteessa, jossa jokin jo etukäteen hänen elämänsä liittyvä tekijä on vienyt hänen voimavarojaan. Mikäli nuori luottaa omaan jaksamiseensa, kykenee hän silloin itse etsimään elämästään voimavaroja uusivia tekijöitä. (Vilén ym. 2002: 54.) Voimavarat eivät ole ainoastaan ihmisen erilaisia kykyjä, vaan myös sitä itseluottamusta, jota on syntynyt yksilön aikaisemmista suorituksista (Peele 2004: 129).

Käsittelen seuraavissa kappaleissa voimavaroja, jotka Muuvissa olevien nuorten päihdehoidossa nähdään keskeisinä. Voimavarat olen jakanut ympäristön tarjoamiin voimavaroihin, vahvuuksiin, sekä tulevaisuuden toivoon ja unelmiin.

3.1 Ympäristön voimavarat

Jokainen ihminen tarvitsee ympärilleen kannustajia, jotka uskovat meillä olevan riittävästi voimavaroja muutokseen ja parempaan tulevaisuuteen (Iso-Ilomäki 2011: 51; Korhonen 2009: 77). Tasapainoinen sosiaalinen verkosto, turvallinen perhe ja läheiset ihmissuhteet ovat nuorelle voimavaroja päihdeongelmasta irtautumisessa (Peele 2004: 30). Ylipäättään aikuiset ihmiset nuoren ympärillä toimivat voimavaroina, mikäli he ylläpitävät ja tukevat nuoren toivoa ja uskoa tulevaisuuteen (Lämsä – Kiviniemi 2009: 223). Vanhemmilla on erityinen osuus nuoruusikäisen elämäntapojen valinnassa ja kehityksen tukemisessa. Hyvä sosiaalinen tuki vahvistaa nuoren omanarvontunnetta ja minäkuva. (Iso-Ilomäki 2011: 48.) Tuella, joka yksilölle välittyy läheisistä ja turvallisista ihmissuhteista on suuri merkitys. Sosiaalisen verkoston kautta mahdollistuu yhteenkuuluvuuden tunne ja kokemus siitä, ettei ole yksin. (Kettunen – Kähäri-Wiik – Vuori-Kemilä – Ihalainen 2009: 66.)

Ikätovereiden merkitys korostuu nuoruusikäisen kohdalla ja kaveriporukat nousevat vertaisryhmäksi nuoren oman perheen rinnalle. Nuori haluaa olla osallisena omaan ikäryhmään ja sen nuorisokulttuuriin. (Hietala ym. 2010: 24.) Joukkoon kuulumisen kokemuksia ja siten sosiaalisen syrjäytymisen ehkäisyä, on nykyisessä monimutkaistuvassa ja muuttuvassa maailmassa entistä tärkeämpää pyrkiä vahvistamaan (Sajaniemi – Mäkelä 2014: 137). On hyvä kuitenkin muistaa, että kaveripiirin vaikutus nuoreen voi olla myönteinen tai kielteinen (Hietala ym. 2010: 44). Erilaiset yhteisöt ja harrastukset parhaimmillaan tarjoavat nuorelle onnistumisen kokemuksia ja voivat toimia päihteiltä suojaavina tekijöitä (Iso-Ilomäki 2011: 48–49). Voimavaroja kartoittaessa on luonnollista pohtia, mitä ovat ne asiat, joista nuori saa voimia. Jollekin lemmikkieläin on se asia, joka tuo voimaa, toiselle jokin harrastus. (Hietala ym. 2010: 29.)

3.2 Vahvuudet

Jokainen meistä osaa joitakin asioita hyvin ja jokaisella ihmisellä on hyviä puolia. Tästä huolimatta ihmiset eivät ole usein tietoisia vahvuuksistaan, vaikka saattavat olla hyvin selvillä monista huonoista puolistaan ja vioistaan. (Furman – Ahola 1999: 36.) Olemassa olevia vahvuuksia on tärkeä tunnistaa, jotta pystyy helpommin suuntaamaan omaa toimintaa ja kykenee paremmin asettamaan itselle saavutettavissa olevia tavoitteita (Hotulainen – Lappalainen – Sointu 2014: 277; Furman – Ahola 1999: 36). Keskustelemalla toisten kanssa omista vahvuuksista, on niiden tunnistaminen helpompaa. (Furman – Ahola 1999: 36).

Erilaiset luonteenpiirteet, osaamisalueet ja taidot voivat olla nuoren vahvuuksia. Samoin vahvat ominaisuudet ja toimintatavat, jotka ovat auttaneet nuorta aikaisemmin selviämään jostakin vaikeasta tilanteesta. (Hietala ym. 2010: 28.) Kun nuori voi toteuttaa hänessä olevaa vahvuutta, synnyttää hänessä aitoja myönteisiä tunteita (Seligman 2002: 167–168). Ajatellaan, että totuuden kertominen omasta elämästä itselleen on merkittävää. Omat vahvuudet tulevat esiin, kun pääsee käsiksi niihin alueisiin, joita elämässään välttelee ja pelkää. Omista asioista ääneen puhuminen on vahvuus. (Hietala ym. 2010: 29.)

Vahvuuksia voi tarkastella esimerkiksi pohtimalla, mitkä ovat olleet nuoren elämässä suurimpia saavutuksia tai missä hän on hyvä. Vahvuuksiin pääsee käsiksi, kun selvittää, mitä nuori tekee mielellään tai mistä asioista muut nuoressa pitävät. Asiat saattavat tuntua pieniltä, mutta yhtäkään onnistumista tai kykyä ei tule pitää vähäpätöisenä.

Omista vahvuuksista ja kyvyistä tulee olla ylpeä. (Peele 2004: 129–130.) Omiin vahvuuksiin uskomisen ja niiden käyttäminen, kantaa pitkälle. Täysipainoisesta itsensä toteuttamisesta pystyy aidosti nauttimaan, kun tiedostaa omat vahvuutensa ja voi kokea olevansa hyvä. Luova tila, jonka ihminen hakee päihteitä käyttämällä, ei ole kestävää itsensä toteuttamista. (Korhonen 2009: 37.) Koska kokemus omasta vahvuudesta on yhteydessä itsearvostukseen, olisi erityisen tärkeää, että nuori osaisi nimetä joitakin omia vahvuuksiaan (Hotulainen ym. 2014: 277).

3.3 Tulevaisuuden toivo ja unelmat

Toivo ja tulevaisuuteen suuntautuminen ovat voimavaroja, jotka edustavat myönteistä asennoitumista omaan tulevaisuuteen. Kun ihminen odottaa hyviä tapahtumia elämäänsä, sekä uskoo omiin kykyihinsä suunnitella tulevaisuutta, hän vahvistaa päämääräsuuntautunutta elämää. (Seligman 2002: 189.) Tikkanen (2012: 63) on tutkinut 15–20-vuotiaiden nuorten toivoa, sekä toivon ylläpitämistä ja vahvistamista nuorten näkökulmasta. Hänen mukaansa toivo on nuorilla jokapäiväisen elämän peruselementti. Toivo tuo luottamusta tulevaisuuteen, sekä uskoa tavoitteiden saavuttamiseen. Toivo antaa pysyvyyttä ja turvallisuutta nuoren elämäänsä. Se on jotain henkilökohtaista ja näkymätöntä. Toivo on aina olemassa, mutta sen voimakkuus voi vaihdella, ja sitä voidaan vahvistaa.

Toivo on myös voimavara, jonka turvin ihminen voi selviytyä erilaisista haavoittavista tapahtumista ja vakavistakin vaikeuksista (Lämsä – Kiviniemi 2009: 223). Toivo kannattelee ja kannustaa meitä jaksamaan. Se tuo voimaa odottaa asioiden toteutumista ja muistuttaa meitä paremmasta tulevaisuudesta. (Tikkanen 2012: 63.) Epäreiluja tuntevia tunnetiloja ja vaikeita asioita vastaan voi taistella hetkittäistenkin positiivisten tunnetilojen avulla. Pieni iloinen hetki, johon kuuluu toisen ihmisen kannustus ja lohduttaminen voi toimia merkittävänä askeleena toivon säilymiseen. Toivo kantaa ja samalla tuo voimaa itsensä hoitamiseen. (Vilén ym. 2002: 71.)

Realististen tavoitteiden lisäksi toivo voi sisältää unelmia ja haaveita, joita ihminen elämässään tarvitsee (Vilén ym. 2002: 71). Unelmat ovat kuin aikomuksia, mutta niihin sisältyy vahvempia tarpeita ja pidempää odotusta kuin aikomuksiin. Kun ihminen pitää yhteyden omiin unelmiinsa, hän pysyy kiinni niissä asioissa, joista haaveilee ja jotka haluaa toteuttaa. Unelmien ylläpitäminen lisää elämäänsä mielekkyyttä, jännittävää odotusta, motivoitumista ja kannustaa nuorta työskentelemään unelmiensa eteen. Kun

ihminen unelmoi, hän vahvistaa samalla toivoa ja uskoa tulevaisuuteen. (Aalto 2000: 36–37.) Nuori pystyy saavuttamaan asettamiaan tulevaisuuden haaveita, mikäli ne ovat hänelle itselleen riittävän tärkeitä. Aikuinen voi vahvistaa nuoren tulevaisuuden haaveita uskomalla hänen mahdollisuuksiin. (Lämsä – Kiviniemi 2009: 223.)

Toivosta puhuminen on nuorille myönteinen keskustelun aihe. Nuoret haluavat pohtia omaa toivoaan, mistä se koostuu ja miten sitä voi vahvistaa, sekä ylläpitää. (Tikkanen 2012: 61.) Toiveikkuutta elämää kohtaan voidaan lisätä, kun pystytään tunnistamaan onnistumisen hetkiä menneisyydestä ja merkityksellisiä tavoitteita tulevaisuudesta. Toisille myönteisen tulevaisuuden näkeminen ja hahmottaminen voi olla haastavaa. (Iso-Ilomäki 2011: 51–53.) Aikuisen tehtävä on kannatella nuorta, sekä auttaa löytämään tavoitteita elämään (Lämsä – Kiviniemi 2009: 232). Ennakkoehdona nuoren toivolle, on hänen oma luottamuksensa toivon olemassa oloon ja samalla toisen ihmisen arvostus nuoren toivoa kohtaan (Tikkanen 2012: 38). Konkreettiset ja suhteellisen lyhyellä aikavälillä saavutettavissa olevat tavoitteet ovat järkeviä. Pieni askel eteenpäin ja aikuisen antama positiivinen palaute rohkaisee nuorta. Onnistumiset haastavat nuoren etenemään edelleen ja lisäävät uusia onnistumisen kokemuksia. (Lämsä – Kiviniemi 2009: 232.)

4 Ryhmä voimavaroja tukemassa

Ryhmätoimintaa on Suomessa käytetty ja kehitelty 1950-luvulta lähtien sekä sosiaali-että terveysalalla. A-klinikkasäätiössä, Sosiaalisairaalassa sekä Kellokosken sairaalassa on ryhmätoimintaa kokeiltu ensimmäisenä. Kiinnostus ryhmähoitoa kohtaan levisi nopeasti ja muuallakin Suomessa alettiin käyttää ryhmiä. (Vilén ym. 2002: 269.) Ryhmätoimintaa järjestettäessä tulee muistaa, ettei ryhmä korvaa yksilöllistä tukea. Tarkoituksena on, että nämä kaksi menetelmää kulkevat rinnakkain. (Heikkinen – Levamo – Parviainen – Savolainen 2007: 81.) Voimavaroja on hyödyllistä käsitellä ryhmässä, sillä joskus toisten kokemusten ja tarinoiden kuuleminen siitä, miten he ovat selvinneet vaikeuksista, voi auttaa omien voimavarojen tunnistamisessa (Vilén ym. 2002: 54).

Syvennyn tässä kappaleessa ryhmän merkitykseen ja voimavarakeskeiseen näkökulmaan ryhmän ohjaamisessa. Ryhmän ohjaamisen menetelmänä voimavarakeskeinen näkökulma, tarjoaa mahdollisuuden keskittyä Tunnista voimavarasi -ryhmässä nuorten voimavarojen vahvistamiseen ja ongelmien syiden etsimisen sijaan, niiden ratkaisemi-

seen. Rostilan (2011) voimavarakeskeiset periaatteet toimivat työntekijän ohjenuorana ryhmän ohjaamisessa. Periaatteet painottavat myönteisen suhteen luomista asiakkaan kanssa. Myönteisen suhteen luominen on Muuvissa erityisen tärkeää nuoren hoitoon sitoutumisen kannalta. Jotta työntekijät voivat parhaalla mahdollisella tavalla tukea nuoria voimavarojen löytämisessä, on heidän tärkeää ymmärtää voimavarakeskeisen työskentelyn periaatteet. Ohjaajan työkirjan sisällössä on kiinnitetty huomiota periaatteisiin ja ne on myöhemmin teoriaosuudessa kirjattu auki.

4.1 Ryhmän merkitys

Tunnista voimavarasi -ryhmän tavoitteena on ryhmässä käytettävien harjoitusten avulla auttaa nuoria tulemaan tietoisiksi omista voimavaroistaan ja antaa mahdollisuus voimavarojen vahvistumiseen. Tämän tavoitteen toteutumiseksi on mielestäni tärkeää, että ryhmässä pystytään yhdessä kohtaamaan vaikeitakin asioita, käsittelemään niitä ja löytämään tulevaisuuteen suuntautuvia toiveita. Ryhmä, jossa on luottamuksellinen ilmapiiri, antaa sen jäsenille mahdollisuuden oppia itsestä ja muista (Ojanen 2011: 201). Omasta elämästä puhuminen ja asioiden jakaminen, sekä toisten elämäntilanteiden kuunteleminen antaa nuorille mahdollisuuden itsetutkiskeluun ja oman elämän jäsentämiseen. On usein vapauttavaa huomata, että muillakin on samanlaisia kokemuksia kuin itsellä. Ryhmässä kokemusten jakaminen voi vähentää nuoren tunnetta siitä, että hän on yksin omien asioidensa kanssa. (Heikkinen ym. 2007: 81–82; Ojanen 2011: 201.)

Turvallisella ryhmällä tarkoitetaan ryhmää, jossa mahdollisimman vähän on sellaisia ihmisen minuutta uhkaavia tekijöitä, jotka voisivat ryhmän jäsenessä synnyttää häpeää, pelkoa, arvottomuudentunnetta tai syyllisyyttä. Turvallisuutta luo tunne siitä, että on hyväksytty. Turvallisessa ryhmässä yksilö uskaltaa olla oma itsensä ja kokeilla ulottuvuuksia itsessä, joihin ei ole uskonut. Ryhmässä hyväksytään heikkoudet ja uskalletaan paljastaa kipeimmätkin asiat. Yksilö uskaltaa turvallisesti muodostuneessa ryhmässä kokea hyväksyntää, arvostusta ja välittämistä. (Aalto 2000: 15–17.)

Ryhmä tarjoaa ihmiselle tietoja ja tuntemuksia sekä itsestä, että toisista joita yksin ei voi saavuttaa (Kaukkila – Lehtonen 2008: 12). Ryhmässä ongelmille voi löytyä selityksiä, joita itselle ei ole tullut mieleen. Itsestään löytää kuin huomaamatta ulottuvuuksia, joista ei aikaisemmin tiennyt mitään. (Ojanen 2011: 201.) Jopa ne piirteet, joita ihminen on pitänyt itsessään kehittymättöminä voivat ryhmässä jalostua (Aalto 2000: 17). Ym-

pärillä olevilla ihmisillä on suunnaton vaikutus käyttäytymiseemme ja näkemyksiimme. Ryhmän voima onkin yksi tunnetuin menetelmä, jota käytetään kun halutaan muuttaa, jokin epäsuotuisa käyttäytyminen. (Peele 2004: 161–162.)

Ratkaisevana ryhmätoiminnan onnistumisessa nähdään ryhmähengen laatu ja työntekijän taito vaikuttaa siihen (Vilén ym. 2002: 269). Ryhmä tuo nuoren elämään aikuisen, joka näkee hänet, kuulee häntä ja asettuu tarvittaessa peiliksi. Näin tapahtuu, kun mahdolliset ongelmat tehdään näkyväksi, jonka jälkeen niitä käsitellään ryhmässä yhdessä. (Heikkinen ym. 2007: 163.)

Omiin voimavaroihin luottaminen voi päihdehoidossa olevalla nuorella olla ainakin aluksi vaikeaa ja voimavarojen kasvattaminen voi olla toisilta saadun tuen varassa. Ryhmän antama tuki ja kannustus ovat tärkeässä osassa, koska niiden kautta nuori saa voimia luottaa omiin kykyihinsä. (Korhonen 2009: 234.) Olennaista päihdehoidon onnistumisen kannalta on, että nuoren kanssa saadaan luotua hyvä yhteistyö (Huume-ongelmaisen hoito 2012; Alkoholi-ongelmaisen hoito 2015).

4.2 Voimavarakeskeinen näkökulma ryhmän ohjaamisessa

Ammatillisen auttamisen alalla on 2000-luvun alusta lähtien tapahtunut merkittävää kehitystä. Aikaisemmasta autoritäärisestä ja kaikkietävästä lähestymistavasta on siirrytty auttamiseen, joka tapahtuu asiakkaiden ehdoilla. Uutta asennoitumistapaa luonnehtii pyrkimys aitoon yhteistyöhön asiakkaan kanssa, avoimuus, sekä huomion keskittäminen ihmisten voimavaroihin, ennemmin kuin heidän puutteisiin. (Furman – Ahola 2012: 128.) Voimavarakeskeinen näkökulma tarkoittaa hyvän yhteistyösuhteen luomista, lisäksi asiakkaan toiminta- ja vaikutusmahdollisuuksia lisäävien keskustelujen mahdollistamista. Keskusteluissa pyritään tuottamaan ja nostamaan esiin yhteistyötä suosivia todellisuuksia. Keskitytään ennen kaikkea asiakkaan elämässä olleisiin hyviin jaksoihin, myönteiseen kehitykseen, selviytymiseen ja onnistumisiin. Voimavaralähtöiselle työskentelylle ominaista on tavoitteellisuus ja tulevaisuuteen suuntautuva orientaatio. (Vataja 1998: 4–5.)

Kun halutaan tukea nuoren kykyjä ja taitoja, tulee työntekijän tunnistaa nuoren osaamisen ja antaa siitä positiivista palautetta. Vasta, kun työntekijä kertoo nuorelle huomioistaan, voi tietty osaamisalue nousta vahvuudeksi. Samalla nuori huomaa, että vaikka jokin asia hänellä vaatisi vielä kehittymistä, on joissain asioissa menty eteenpäin. (Ho-

tulainen ym. 2014: 277.) Asioiden käsittelyssä tulee keskittyä toimiviin asioihin ja onnistumisiin, jonka jälkeen pyritään laajentamaan näiden osuutta nuoren elämässä (Vilén ym. 2002: 174; Keltikangas-Järvinen 2002: 34). Myönteisen palautteen antaminen synnyttää hyvää mieltä ja vahvistaa nuoren myönteistä kuvaa itsestä, jonka seurauksena taas on myönteisen käyttäytymisen lisääntyminen (Ojanen 2011: 173–174). Pelkkä toteamus ”hyvä”, ei ole riittävä. Sen sijaan ”hyvä kun jaksoit kuunnella tehtävänannon keskittyneesti loppuun saakka”, kertoo nuorelle, mitä hän osasi ja missä hän onnistui. Tämänkaltaiset kehu- ja kiitokset kartuttavat nuoren käsitystä omista vahvuuksistaan. (Hotulainen ym. 2014: 277.)

Nuori ei välttämättä aina ole halukas puhumaan ryhmässä omia asioitaan. Tällöin ohjaajan on hyvä keskittyä yhteistyön kehittämiseen. Samaan aikaan ohjaajan on hyvä pyrkiä aktivoimaan nuoren aikuista puolta, jotta hänelle syntyisi kiinnostus oman elämäntilanteensa reflektointiin. (Holmberg 2013: 128.) Ohjaajan vastuulla on luoda ryhmäkerrasta nuoren omia voimavaroja löytävä prosessi. Tämä on mahdollista, mikäli yksilö voi turvallisesti tuoda esille unelmiaan, toiveitaan, kipujaan ja tunteitaan luottamuksellisessa ryhmässä, aikuisen läsnä ollessa. (Heikkinen ym. 2007: 164.) Erityisesti ne nuoret, joilla on erityisen tuen tarpeita, tarvitsevat huomiota osaamisestaan ja vahvuuksistaan, kehittyäkseen oman toiminnan ohjauksessa, kokeakseen onnistumisia ja oppiakseen tätä kautta arvioimaan, sekä arvostamaan myönteisesti itseään (Hotulainen – Lappalainen 2009: 134).

Voimavarakeskeiset näkökulmat tarkastelevat menneisyyttä, mutta pääsääntöisesti voimavarana. Ihminen hahmottaa elämäänsä menneisyyden, tämän hetkisen tilanteen ja tulevaisuuden kautta. Toisinaan vaikea ja raskas menneisyys voi olla ihmiselle sellainen taakka, että tässä hetkessä eläminen tuottaa vaikeuksia. (Niemi-Pynttari 2013.) Kun menneisyyden tapahtumia tarkastellaan kasvattavina ja opettavina kokemuksina, se rohkaisee ja kannustaa (Furman – Ahola 2012: 35). Tulevaisuus, joka taas on kiitollinen keskustelunaihe siitä syystä, että ihmisillä on hyvinkin erilaisia mielikuvia, siitä mitä sen pitäisi tuoda tullessaan, mutta koska kaikki tiedämme, ettei kukaan lopulta voi ennustaa tulevaisuutta, se tarjoaa hedelmällisen maaperän rakentavaan keskusteluun. Tulevaisuus on ei-kenenkään-maata, jossa kaikenlaiset kuvitelmat ja ajatukset ovat sallittuja. (Furman – Ahola 2012: 87.) Ajatellaan, että myönteiset tulevaisuuteen liittyvät mielikuvat auttavat asettamaan tavoitteita ja avittavat luomaan siten asiakkaalle toiveikkuutta (Niemi-Pynttari 2013).

Nuoren kertomukseen pitää pyrkiä luottamaan ja haastavissakin tilanteissa nuorta pyritään ennen kaikkea kuulemaan. Koko sosiaalialan työn ydin kiteytyy tähän. Kuunteleminen ja kuuleminen, silloin kun muut eivät kuule, merkitsee aitoa toisen ihmisen hyväksymistä. (Arki, arvot, elämä, etiikka 2013: 15.) Ihmisellä on tapana pohtia, onko hänen arvoinen, että voisi yrittää saavuttaa jotakin ja kuinka todennäköistä tähän päämäärään pääseminen olisi. Vastaus tähän kysymykseen muotoutuu usein jokaisen aikaisempien kokemusten ja oppimisen perusteella, sekä sen mihin itse uskoo. (Cacciatore – Korteniemi-Poikela – Huovinen 2009: 19.)

Turvallisen ja myönteisen suhteen luominen asiakkaan kanssa on edellytys onnistuneelle työskentelylle. Myönteinen suhde edesauttaa asiakasta kertomaan hankaluuksiinsa liittyviä tunteita ja muita tärkeitä tietoja, jotka vaikuttavat asiakkaan tilanteeseen. Asiakkaan tulisi voida kokea, että työntekijä aidosti on kiinnostunut hänestä, sekä ymmärtää häntä. Työskenneltäessä ryhmän kanssa, on ryhmässä olevien jäsenten luotava turvallinen suhde myös ryhmässä oleviin muihin jäseniin. (Rostila 2001: 60–61.) Seuraavat periaatteet ovat Rostilan (2001: 40–42) mukaan voimavarakeskeisen muutostyön lähtökohtia.

1. Asiakkaan vahvistumista tukevien puitteiden luominen

Asiakkaan vahvistumista tukevien puitteiden luomisessa pyritään olosuhteet luomaan sellaisiksi, joiden vallitessa asiakas voi löytää ongelmiansa ratkaisemisessa tarvittavat omat vahvuutensa ja voimansa. Periaatteen taustalla on ajatus yksilön ja ympäristön välisestä suhteesta. Yksilö ei koskaan ole ympäristöstään irrallinen. Ympäristö voi olla epäsuotuista, eikä näin tarjoa asiakkaalle mahdollisuutta omien voimien löytymiselle ja niiden käyttöönotolle. Toimintapuitteiden muuttaminen edellyttää luovaa yhteistyötä asiakkaan kanssa. Asiakkaan tulee itse määritellä pyrkimyksensä, ongelmansa ja vahvuutensa.

2. Asiakkaan sosiaalisten suhteiden ja yhteenkuuluvuuden tunteen lisääminen

Asiakkaan tulee voida kokea yhteenkuuluvuutta, sillä yhteenkuuluvuudentunne edes jonkun, tai joidenkin ihmisten kanssa on tärkeää. Yhteenkuuluvuudentunne rakentuu asiakkaan elämäntarinan ja näkökulman hyväksymisen kautta. Työntekijä pistää merkille asiakkaan pyrkimykset selviytyä vastoinkäymisistä.

Työssä asiakkaan siteitä muihin ihmisiin vahvistetaan ja luodaan mahdollisuuksia kokea onnistumisen ja yhteenkuuluvuuden tunteita.

3. Itseparantumisen

Asiakkaan omiin parantaviin voimiin luottaminen on itseparantumisen periaatteen soveltamista. Työntekijä luottaa siihen, että positiivisia muutoksia voi tapahtua itsestään. Asiakkaan kykyä selviytyä ja uudistua tulee vahvistaa. Tärkeää on, että työntekijä huomioi asiakkaan onnistumisen ja pärjäämisen.

4. Yhteistyössä lisääntyvä voima

Yhteistyössä lisääntyvällä voimalla tarkoitetaan työntekijän ja asiakkaan yhteistyötä ja sen tuloksia. Työn sisällön luo asiakas kertomalla omin sanoin oman tarinansa, kuvansa ja toiveensa maailmasta. Työntekijä luo työn muodon. Työntekijän vastuulla on työskentelyä koskevien tavoitteiden täsmentäminen ja asiakkaan auttaminen ratkaisujen tekemisessä. Vuorovaikutuksen ohjaamisessa tarvitaan työntekijän asiantuntijuutta.

5. Keskusteluun antautuminen

Dialogisuudella, joka on keskustelun periaate, tarkoitetaan asiakkaan ainutlaatuisuuden kunnioittamista. Asiakkaaseen tulee suhtautua erillisenä ja kokonaisuutena ihmisenä, jolla on oma maailmansa ja oma tulkinta asioista. Asiakkaan maailman kartoittaminen on kohtaamisissa oleellista ja sille tulee vuorovaikutuksessa antaa tilaa. Asiakasta pidetään aina parhaana asiantuntijana omissa asioissa. Dialogisuus on aidosti uteliasta, ei itsestäänselvyksiin nojaamista.

6. Asiakkaaseen uskominen

Asiakkaaseen uskominen on edellytys muutostyön onnistumiselle. Työntekijän turtuminen työhön ja uskonsa menettäminen työn mahdollisuuksiin voi kohdata työntekijää, joka usein kohtaa onnettomia ihmiskohtaloita. Tuntemukset ovat luonnollisia, mutta ammattimainen työntekijä osaa laittaa epäuskon taka-alalle. Epäusko välittyy ja pilaa mahdollisuudet jo heti alkuunsa.

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Monimuotoisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Nuorten päihdepysäytysyksikö Muuvin ryhmätoimintaa, lisäksi henkilökuntaa haluttiin tukea ryhmän ohjaamisessa. Tähän tarpeeseen tehtiin opinnäytetyön tuotoksena, työntekijöille suunnattu työkirja.

Työkirjan tavoitteena on tukea suunnitteilla olevan Tunnista voimavarasi -ryhmän ohjausta, tavoitteellisuutta ja suunnitelmallisuutta. Ohjaajan työkirja sisältää voimavarojen tunnistamiseen ja vahvistamiseen käytettäviä harjoituksia. Harjoitusten tavoitteena on auttaa nuoria tunnistamaan omia voimavarojaan, sekä vahvistaa niitä.

6 Prosessin kuvaus

6.1 Opinnäytetyön lähtökohdat

Opinnäytetyön idea syntyi syksyllä 2014 Muuvin kehittämispäivässä, kun keskustelimme osaston ryhmähoidosta ja totesimme tarpeen sen kehittämiseksi. Ideani voimavara-ryhmästä sai kannatusta ja samalla sovittiin, että otan vastuuta uuden ryhmän suunnittelusta ja kehittämistyö tulisi osaksi opinnäytetyötäni. Opinnäytetyön tekeminen Muuviin tuntui luontevalle, koska työskentelen osastolla. Muuvin hoidossa keskeistä on ryhmähoito, joka on päihdetyössä ansiokkaasti käytetty hoito muoto. Ryhmähoidon kehittämisen näen merkittävänä, sillä parhaimmillaan ryhmästä saatu vertaistuki, muiden ajatusten kuuleminen, sekä kokemus siitä, ettei ole asioiden kanssa yksin, ovat hoidossa nuoren kasvua ja motivaatiota tukevia tekijöitä. Vilénin ym. (2002: 270, 54) mukaan ryhmällä, jonka tarkoitusperä on hoitaa, on pyrkimys herättää ryhmän jäsenten välillä keskustelua ja tätä kautta mahdollistaa uusien ajatusten ja näkemysten syntyminen. Muiden kokemukset ja tarinat siitä, miten he ovat selvinneet omista vaikeuksistaan, voivat joskus auttaa toista omien voimavarojen löytämisessä. Nuorten ongelmat ovat tänä päivänä hyvin moninaisia ja hoidon käytänteiden kehittämisellä voidaan näkemykseni mukaan vahvemmin tarttua nuorilla ilmeneviin haasteisiin.

Uuden ryhmän perustaminen vaatii aina tavoitteen määrittämistä, lisäksi tulee selvittää miksi ryhmä halutaan perustaa. Ryhmässä käytettävät harjoitukset tulee lisäksi valita ryhmän luonteeseen ja tarpeeseen sopiviksi. (Kaukkila – Lehtonen 2008: 15, 70.) Muu-

vissa tuetaan nuoria löytämään päihteiden käytön tilalle, muuta korvaavaa tekemistä, joten ryhmähoidossakin on perusteltua käsitellä nuorten elämässä olevia tärkeitä asioita, sekä tulevaisuuden näkymiä. Työryhmässä on koettu, että rajallinen aika suunnitella osaston ryhmiä, tuo ryhmähoidon tavoitteellisuuteen haasteita. Ryhmien suunnitteluun on käytännön syistä mahdollista varata vain rajallinen aika. Lisäksi toiminnan luonteen vuoksi, hoidossa olevien nuorten lyhyet hoito-ajat, tuovat omat haasteensa ryhmien sisältöihin. Ohjaajan työkirja vastaa tähän tarpeeseen, sillä harjoituksia voi työkirjasta ottaa helposti ja nopeallakin aikataululla käyttöön. Ohjaajan työkirja toimii työkaluna, helpottamassa ryhmän ohjaamista.

Käнкäsen (2013: 27) mukaan erilaisiin tilanteisiin ja tarpeisiin sovellettaville käytännöllisille harjoituksille on tarvetta, jotta kuormittavissakin elämänvaiheissa eläneet nuoret saavat erityistarpeisiinsa vastaavia auttamistapoja. Alkuperäinen suunnitelmani oli kehittää kuudelle ryhmäkerralle jakautuva Tunnista voimavarasi -ryhmä, tehdä ryhmän ohjaajan työkirja, sekä testata ja ohjata ryhmä. Idea tästä nousi, kun tutustuin Sipolan (2014) artikkeliin, jossa hän kuvasi kehittämänsä Voimapuu-kuntoutusmallia päihdeongelmaisten kuntoutusmenetelmänä. Jouduin kuitenkin prosessin edetessä muuttamaan suunnitelmaani, sekä aikataulullisista syistä, että oivaltaessani suunnitelman mahdottomuuden. Perusteena suunnitelman muutokselle oli se, että nuoret tulevat Muuviin usein nopealla aikataululla ja hoidot voivat alkaa päivästä riippumatta. Osaston hoitomalliin ei sovellu pitkäjänteinen ryhmätyöskentely. Ryhmään on jokaisen nuoren voitava osallistua huolimatta siitä, oliko mukana viime kerralla, tai tuleeko olemaan mukana seuraavalla kerralla.

6.2 Suunnittelu ja toteutus

Opinnäytetyöni alustavan suunnitelman esitin Muuvin työryhmälle huhtikuussa 2015. Voimavaroja kartoittavan ja vahvistavan ryhmän perustaminen nähtiin tarpeellisena. Työryhmän mukaan Ohjaajan työkirja palvelisi tarkoitustaan, toimiessaan tukena ryhmän ohjaamisessa. Varsinaisen opinnäytetyön tekemisen aloitin loppu kevästä 2015. Perehdyin aluksi aiheeseen liittyvään lähdekirjallisuuteen. Pyrin myös tarkentamaan itselleni tulevan ryhmän tavoitetta, sillä se tulisi määrittämään ohjaajan työkirjan sisällön. Ryhmähoidon tavoitteeksi täsmentyi nuorten voimavarojen tunnistaminen, sekä vahvistaminen. Ryhmässä käytettävien harjoitusten avulla tuetaan ryhmän tavoitetta. Omista asioista puhuminen voi olla nuorille joskus vaikeaa ja siksi perustettavassa ryhmässä on tarkoitus keskustelun lisäksi käyttää toiminnallisia ja luovia menetelmiä.

Salo-Chydeniuksen (2010) mukaan luovat ja toiminnalliset menetelmät ovat käytettyjä päihdetyössä. Luovia menetelmiä ovat esimerkiksi piirtäminen, maalaaminen ja elämäntarinan, sekä kokemusten kirjoittaminen. Menetelmien tavoite, on auttaa nuoria löytämään sanoja ja muotoa sellaisille ajatuksille, mielikuville ja tunteille, jotka eivät ole vielä jäsentyneet nuoren mielessä.

Päihdeongelmainen asiakas tarvitsee positiivista palautetta, vastavoimaksi sille negatiiviselle identiteetille, joka on voinut syntyä, kun ihminen menettää ”yhteiskunnalliset kasvonsa” (Mönkkönen 1999: 34). Päihdeongelmista kärsivillä nuorilla on usein monia ongelmia elämän eri osa-alueilla, lisäksi monelle on syntynyt heikko käsitys itsestään. Voimavarakeskeiseen työskentelyyn kuuluu olennaisesti ajatus siitä, että jokaisella ihmisellä on voimavaroja ja erilaisia myönteisiä piirteitä, sekä taitoja. Työntekijän asenteella ja ymmärtämisellä, on myös iso vaikutus nuoren hoitoon. Voimavarakeskeinen ryhmänohjaamisen menetelmä oli luonteva valinta Tunnista voimavarasi -ryhmään. Joidenkin nuorten kohdalla sitoutuminen hoitoon on heikkoa, joka on ymmärrettävää, mikäli he eivät itse näe tarvetta hoidolle. Voimavarakeskeinen näkökulma, sen luovuuden ja rakentavan lähestymistavan vuoksi on todettu hyödylliseksi lähestymistavaksi myös silloin, jos asiakkaat ovat huonosti motivoituneita, tai hoitoa vastustavia. (Vataja 1998: 40). Tunnista voimavarasi -ryhmässä tulee kiinnittää huomiota turvallisuuden tunteen luomiseen, koska mitä turvallisempi ryhmä on, sitä syvemmällä tasolla nuori uskaltaa itseään ilmaista (Aalto 2000: 17).

Ohjaajan työkirjan tekemiseen, kuului suunnittelu- ja kirjoitustyön lisäksi jo käytössä olevien ja hyväksi havaittujen, voimavarakeskeisten, toiminnallisten ja luovien harjoitusten etsiminen tietokannoista, kirjallisuudesta ja internetistä. Halusin löytää harjoituksia, joita voi käyttää voimavarakeskeisessä yksilö- ja ryhmätyöskentelyssä. Minulle oli tärkeää huomioida osaston taloudelliset resurssit niin, että valikoiduissa harjoituksissa voidaan hyödyntää osastolla jo olemassa olevia tarvikkeita ja materiaaleja. Valitsemani harjoitukset muokkasin Muuvien asiakaskunnalle sopiviksi.

Minua inspiroi suuresti Lankisen (2011) teos Voimaneidot, joka kertoo ryhmätyöskentelystä, jossa voimavarakeskeisesti ja ennaltaehkäisevästi tuetaan tyttöjen oman voiman haltuunottoa. Sain teoksesta ideoita omaan opinnäytetyöhöni. Hain myös tietoa toiminnallisten ja luovien menetelmien käytöstä päihdenuorten kanssa, sekä ryhmätoiminnasta. Huomasin, että alle 18 -vuotiaiden kanssa tehtävästä päihdetyöstä oli niukasti tietoa saatavilla. Aikuispäihdetyöstä ja ryhmähoidosta taas löytyi kiitettävästi tutkimuksia ja

kirjallisuutta. Voimavaroista ja voimavarakeskeisestä työstä, eri asiakasryhmien kanssa löytyi myös runsaasti tietoa.

Opinnäytetyöprosessin edetessä kävimme keskustelutilaisuuksia Muuvin työryhmän kanssa, lisäksi keskustelin opinnäytetyöstä ja sen sisällöstä yksikön johtajan ja esimiehen kanssa ja he myös kommentoivat työtäni. Yhteisten keskustelujen kautta halusin kartoittaa, millaista tietoa työryhmä koki tarvitsevansa voimavaroja vahvistavan ryhmän ohjaamisen tueksi ja minkälaisia ryhmäkerrat voisivat olla sisällöltään. Ohjaajan työkirjaan toivottiin erityisesti harjoituksia, joissa tulevaisuuden suunnittelu, sekä unelmat ovat teemoina. Pidin keskustelutilaisuuksia erittäin tärkeinä, jotta lopullinen tuotos saatiin vastaamaan juuri Muuvin tarpeisiin ja odotuksiin. Muokkasinkin Ohjaajan työkirjaa Muuvin henkilökunnan palautteen ja toiveiden mukaisesti.

Keskustelin opinnäytetyöstä myös osaston psykologin kanssa ja hänen antamat vinkit ja näkemykset, auttoivat minua rajaamaan ja kehittämään työtäni. Ideaa voimavaralähtöisestä ryhmästä, psykologi piti erittäin tärkeänä kehittää, koska sen kautta voidaan tukea nuorten positiivisten tunteiden syntymistä. Psykologin mukaan ryhmä mahdollistaa assosiaatioiden syntymisen, lisäksi nuori voi löytää uusia ja yllättäviä puolia itsestään. Ryhmässä pystyy yhdessä tekemisen ja jakamisen kautta löytämään itsestään voimavaroja. Psykologi näki hyvänä, että ohjaajan työkirjassa olevat harjoitukset olisivat jokainen ohjattavissa yhden ryhmäkerran aikana, ja olisivat siten omia kokonaisuuksiaan. Jokaisella ryhmällä tulisi psykologin palautteen mukaan olla alku ja loppu.

Osana opinnäytetyöprosessia olimme sopineet vielä kaksi tapaamiskertaa Muuvin työryhmän kanssa. Syksyllä 2015 sovittu tapaaminen peruuntui, mutta helmikuussa 2016 tapasin työryhmän. Tapaamisessa keskityttiin lähes valmiin Ohjaajan työkirjan sisältöön. Sai työryhmältä vahvistusta työkirjan sisältöön tekemistäni valinnoista. Olen testannut ideoitani työryhmän kanssa ja saanut heiltä palautetta. Työntekijät kokivat ohjaajan työkirjan tekemisen tärkeäksi, jotta uusi ryhmä lähtisi pyörimään järjestelmällisesti huolimatta siitä, kuka ryhmää ohjaa. Ryhmän toiminta saataisiin myös suunnitelmalliseksi ohjaajan työkirjan avulla. Työryhmässä pidettiin tärkeänä myös sitä, että työkirjasta tulee helppokäyttöinen ja selkeä. Suunnittelemani ryhmän testaus Muuvin nuorille, ei toteutunut aikataulullisista syistä, joten Tunnista voimavarasi -ryhmän toimivuuden arviointi tapahtuu myöhemmin kun ryhmä aloittaa toimintansa.

Valmiin opinnäytetyön ja sen tuotoksena olevan Ohjaajan työkirjan esittelen omalla työpaikallani. Perehdytän työryhmän Ohjaajan työkirjan käyttöön. Päivämäärä sovitaan opinnäytetyön valmistuttua.

6.3 Valmiin tuotoksen esittely

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi työkirja, jonka nimeksi tuli Tunnista voimavarasi – Ohjaajan työkirja. Työkirja on A4-kokoinen ja sivuja on 23. Työkirja on paperisena versiona, kansion sisässä ja myös sähköisessä muodossa, jotta se on helposti päivitettävissä ja laajennettavissa Muuvin tarpeiden mukaan. Työkirjassa on käytetty muutamia kuvia ja värejä elävöittämään työkirjan ilmettä. Työkirjan olemuksesta on pyritty tekemään rento ja nuorekas. Työkirja on tallennettu Muuvin tietokantaan ja on helposti tulostettavissa arjen käyttöön. Opinnäytetyön valmistuttua työkirjan päivitysoikeudet siirtyvät Helsingin Diakonissalaitoksen Muuvi-osaston henkilökunnalle.

Ohjaajan työkirja on tarkoitettu välineeksi uuden Tunnista voimavarasi -ryhmän ohjaajalle. Työkirja alkaa alkusanoilla, jossa on lyhyesti kerrottu työkirjan sisältö ja tekijän tiedot. Seuraava kappale on Oppaan käyttäjälle, jossa kerrotaan työkirjan käyttötarkoituksesta ja harjoitusten käytettävyydestä Tunnista Voimavarasi -ryhmässä. Työkirja sisältää Miten aloittaa ryhmä? -kappaleen, jossa on ideoita ryhmän aloittamiseen. Harjoituksia työkirjassa on seitsemän. Ne ovat voimavarojen tunnistamiseen ja vahvistamiseen soveltuvia, toiminnallisia ja luovia harjoituksia. Harjoitukset painottuvat vahvuuksien, unelmien ja ympäristön voimavarojen kartoittamiseen, sekä tulevaisuuden suunnitteluun.

Pidin Ohjaajan työkirjan tekemisessä tärkeänä sitä, että keskustelun lisäksi nuoret pääsevät käyttämään omaa luovuuttaan, esimerkiksi piirtämällä tai maalaamalla. Toiminnallisten ja luovien menetelmien käytöllä on tarkoitus helpottaa työntekijän ja nuoren vuorovaikutusta ja päästä lähemmin tutkimaan nuoren elämäntilannetta, pyrkimyksiä, haaveita, sekä käsityksiä itsestä ja muista. (vrt. Salo-Chydenius 2010.) Osa harjoituksista sisältää kirjoittamista. Kirjoittaminen toimii hyvänä keinona asioiden ulkoistamiseen ja samalla niiden selkiyttämiseen (Vilén ym. 2002: 190). On tärkeää, että nuori voi palata ryhmässä käsiteltyihin asioihin myöhemmin ja se mahdollistuu juuri kirjoitusharjoitusten avulla, jotka nuori saa pitää itsellään. Kaikki ryhmässä tehtävät harjoitukset ovat nuoren omaisuutta ja nuori saa itse arvioida haluaako laittaa esimerkiksi piirustuksensa osaston seinälle.

Jokaisen harjoituksen alussa on kerrottu harjoituksen tavoite, tarvittavat materiaalit ja vinkkejä ryhmän jäsenten lämmittelyyn. Osassa harjoituksia on loppuun liitetty keskustelukysymyksiä, jotka toimivat apuna yhteisen keskustelun virittämiseen. Pidin kysymysten liittämistä harjoituksiin tärkeinä, sillä ne mielestäni auttavat työntekijää nuoren aktivoinnissa, lisäksi oikeiden kysymysten kautta nuori voi löytää oivalluksia ja saada parempaa tukea. On tärkeää, että työntekijä suosii ryhmässä sellaisia keskustelunaiheita, keskustelutyylejä ja -tapoja, jotka lisäävät nuoren uskoa omiin mahdollisuuksiinsa. Tarkoitus on keskustelun kautta saada esiin myös toimivia keinoja, joiden avulla nuoren tilannetta voidaan kohentaa. Hyvässä keskustelussa nuori ei koe itseään ongelmien passiivisena uhrina, vaan pystyy oman hyvinvointinsa eteen tekemään konkreettisia asioita. (Vataja 1998: 5.)

Harjoitusten eteneminen ja harjoituksiin liittyvät ohjeistukset on kirjoitettu kattavasti ja tarkasti, jotta ryhmän ohjaajan olisi helppo omaksua harjoitusten sisältö ja kynnys ohjata harjoituksia olisi mahdollisimman matala. Harjoitusten pituudet vaihtelevat puolesta tunnista kahteen tuntiin, riippuen ryhmän koosta ja siitä, miten syvällisesti asioita halutaan käsitellä. Yksi harjoitus on tarkoitettu ohjata yhden ryhmäkerran aikana, mutta tarpeen vaatiessa harjoituksen voi jakaa myös kahdelle kerralle, olettaen kaikkien osallistuvien olevan molemmilla kerroilla mukana. Harjoituksia voi ohjata missä järjestyksessä haluaa ja työntekijä voi soveltaa niitä ryhmän tarpeiden ja koon mukaan. Harjoitukset on suunniteltu niin, että kaikki osaston seitsemän nuorta voivat olla yhtä aikaa mukana.

Työkirjan lopussa on mainittu jokaisen harjoituksen lähde, jotta työntekijä voi halutessaan päästä alkuperäisen lähteen äärelle ja paikkaansa pitävyys on tarkistettavissa. Osaa harjoituksista olen soveltanut syvemmin Muuvin tarpeeseen ja nuoruus-ikäisille sopivaksi, esimerkiksi Voimagraffiti on oma sovellukseni Voimapuu-menetelmästä. Pidin tärkeänä sitä, että harjoitusten nimet ovat nuorekkaita ja kiinnostavia. Joillekin harjoituksille annoin uuden nimen. Työkirjan lopussa on jokaisesta harjoituksesta nuorelle annettava, oma versio liitteenä.

Jokaista työkirjassa olevaa harjoitusta voi käyttää myös nuoren kanssa kaksin, esimerkiksi omahoitaja -työskentelyssä. Nuoren voi joskus olla vaikea käsitellä omia asioita muiden kuullen, eikä ketään voida ryhmässä pakottaa puhumaan. Nuori, joka ei halua puhua omia asioistaan, voi osallistua ryhmään kuuntelemalla. Ohjaajan tärkeä tehtävä on kuitenkin kannustaa nuoria osallistumaan ryhmätyöskentelyyn ja tukea avoimeen ja

rehelliseen keskusteluun. Tunnista voimavarasi -ryhmä tarjoaa nuorelle mahdollisuuden itsetuntemuksen lisäämiseen. Itsetuntemus olisi voinut toimia hyvin opinnäytetyöni yhtenä teoriana, mutta päädyin kuitenkin tietoisesti rajaamaan sen pois, koska mielestäni kaikkia työkirjassa olevia harjoituksia voi käyttää myös itsetuntemuksen vahvistamiseen.

7 Arviointi

Muuviiin on aikaisemmin tehty kaksi monimuotoista opinnäytetyötä, joissa molemmissa on menetelmällisin ratkaisuin kehitetty osaston yksilö- ja ryhmähoitoa. Vuorio (2014) produktimallisessa opinnäytetyössään, ohjasi Muuviiin nuorille ryhmää, jossa kuvallisen ilmaisun avulla, tuettiin löytämään itsessä voimavaroja. Palaute ryhmäkertojen jälkeen nuorilta oli positiivista ja henkilökunta näki toiminnan tarpeellisena. Myös minua kiehoi ajatus voimavarakeskeisen ryhmän kehittämisestä. Ennen opinnäytetyön aloittamista, hankin omakohtaista kokemusta voimavaroja vahvistavasta ryhmähoidosta. Ohjasin kokeiluluonteisesti kaksi suunnittelemaani voimavarakeskeistä ryhmää. Mukana olleet nuoret kokivat ryhmän hyvänä ja erilaisena verrattuna osaston muuhun ryhmähoitoon. Nuoret antoivat positiivista palautetta toiminnallisten harjoitteiden ja keskustelun yhdistämisestä ryhmässä. Henkilökunta oli kaivannut monipuolisuutta ryhmiin, joten luotin siihen, että uudelle ryhmälle olisi tilausta. Ryhmää on haasteellista ohjata ilman valmiita sapluunaa, tai harjoitteita, joten työkirjan tekeminen oli välttämätöntä.

Minulla oli harmillisesti opinnäytetyön tutkimuslupan hankkimisen kanssa epätietoisuutta ja hain tutkimuslupaa opinnäytetyölleni, Helsingin Diakonissalaitoksen eettiseltä toimikunnalta vasta tammikuussa 2016. Ennen tätä suunnitelmissani oli testata Tunnista voimavarasi -ryhmää käytännössä, mutta ideani kaatui tutkimuslupaprosessiin. Mahdollisuutena olisi ollut testata ryhmää helmikuun puolesta välistä eteenpäin, olettaen että olisin saanut tutkimusluvut, mutta pidin ajankohtaa liian myöhäisenä. Opinnäytetyön luotettavuutta olisi voinut lisätä Tunnista voimavarasi -ryhmän testaaminen käytännössä, sillä olisin saanut kokemustietoa harjoitusten toimivuudesta.

Opinnäytetyön tuotosta tullaan tulevaisuudessa hyödyntämään Muuviiissa. Tunnista voimavarasi -ryhmä otetaan käyttöön sen jälkeen, kun opinnäytetyö on esitelty työelämässä. Työkirjan lopulliseen versioon olen tyytyväinen. Jäin kuitenkin hieman kaipaamaan työryhmän palautetta valmiista työkirjasta, ennen sen lopullista palautusta.

Opinnäytetyö prosessin aikana olen ymmärtänyt hyvän työsuunnitelman ja aikataulutamisen tärkeyden. Prosessin loppua kohden huomasin, että aika alkaa loppua kesken. Koen isona takaiskuna sen, etten ennättänyt saada työkirjasta palautetta opinnäytetyöhöni.

Valitsin Ohjaajan työkirjaan tietoisesti harjoituksia, joita voi käyttää ja soveltaa myös muiden asiakas- ja ikäryhmien kanssa. Harjoituksissa ei käsitellä päihteitä. Muovasin harjoitukset Muuvin nuorten tarpeisiin sopiviksi, mutta näen, että nuorten parissa työskentelevät aikuiset eri toimialoilla, voivat käyttää harjoituksia muokkaamatta ja sellaisenaan. Ohjaajan työkirja on täten monipuolinen ja sitä on mahdollisuus käyttää laajasti esimerkiksi eri lastensuojeluyksiköissä. Työkirjaa voi hyvin soveltaa myös muiden asiakasryhmien ja ikäryhmien kanssa. Yhtenä työkirjan vahvuutena näen sen monipuolisen käyttökelpoisuuden. Työkirjassa olevat harjoitukset pyrin avaamaan tarkasti. Tämä voi olla ryhmän ohjaajan näkökulmasta heikkous tai vahvuus. Tarkat ja yksityiskohtaiset ohjeet voidaan kokea liiallisen tekstin vuoksi epäselviksi ja olennainen ohjeesta voi kadota. Tai sitten ryhmän ohjaaja kokee saavansa kaiken oleellisen tiedon harjoituksen ohjaamisesta.

Ohjaajan työkirjan lopussa on jokaisesta tekemästani harjoituksesta liite, jossa harjoituksen kulku on kuvattu tiiviisti. Liite voidaan tarvittaessa antaa ryhmässä oleville nuorille, jos työntekijä kokee sen tarpeelliseksi. Tällainen tilanne voisi olla silloin, kun ryhmässä on jäseniä, jotka jaksavat keskittyä ja lukea harjoituksen ohjeet huolella. Kaikille nuorille oman ohjeen antaminen ei välttämättä sovi. Nuori ei välttämättä malta kuunnella työntekijää, eikä edetä ryhmässä ohjaajaa kuunnellen. Työntekijä voi arvioida erikseen, hyötyykö nuori oman ryhmä ohjeistuksen saamisesta, vai onko siitä pikemminkin haittaa. Nuorille tarkoitetut ohjeet on helposti tulostettavissa ja jokainen harjoitus on yhden sivun mittainen.

Toivon, että Muuvissa innostutaan jatkokehittämään ohjaajan työkirjaa, ja että prosessi uuden ryhmän kehittämisen ympärillä jatkuu. Jatkokehittämisehdotuksena sisällyttäisin työkirjaan kappaleen ryhmäohjaajan roolista. Perehtyessäni ryhmähoitoa käsittelevään kirjallisuuteen, törmäsin jatkuvasti tietoon, jossa painotetaan ryhmäohjaajan roolin tärkeyttä. Vastuu ryhmästä on työntekijällä ja hänen tärkein tehtävä on mahdollistaa ryhmähoito niin, että jokaisella ryhmän jäsenellä on hyvä ja turvallinen olo. Mitä heikompi motivaatio ryhmässä on käsiteltävään asiaan liittyen, sitä työläämpi on ohjaajan rooli. (Vänskä – Laitinen-Väänänen – Kettunen – Mäkelä 2011: 88, 98). Nuoret tarvit-

sevat joskus vahvaa tukea ja motivointia ryhmään osallistumiseksi, ja ryhmässä pysymiseksi. Tästä syystä, jatkoa ajatellen paneutuminen ryhmänohjaajan rooliin olisi merkittävä lisä työkirjaan.

Olen pyrkinyt käyttämään mahdollisimman tuoreita lähteitä opinnäytetyössäni. Työn luotettavuutta voidaan lisätä tuoreita ja ajankohtaisia lähteitä käyttämällä. Opinnäytetyötäni varten, olen keskustellut Muuvin henkilökunnan kanssa, sekä psykologin kanssa. Nämä tukevat työni teoreettisen- sekä tuotoksellisen osuuden luotettavuutta ja tietojen ajantasaisuutta. Lähteitä valittaessa, pyrin olemaan kriittinen ja arvioimaan lähteiden luotettavuutta. Lähdeviitteet kirjasin aina heti käytön yhteydessä työhöni. Prosessin ajan olen pitänyt itselleni päiväkirjaa, joka on ollut äärimmäisen tärkeää. Prosessin aikana, päiväkirja muistutti minua tekemistäni valinnoista ja palautti minut opinnäytetyön tavoitteen äärelle. Prosessin loppuvaiheessa koin hyvänä, että pystyin muistiinpanojeni avulla palaamaan prosessin eri vaiheisiin. Pidän tätä myös opinnäytetyön eettisyyden ja luotettavuuden kannalta tärkeänä.

8 Pohdinta

Valitsin monimuotoisen opinnäytetyön, sillä halusin yhdistää opinnäytetöihin sosionomin opinnoista saamaani teoretietoa ja työelämän käytännön kokemusta. Pohtiesani opinnäytetöitä, minulle oli tärkeää, että työstäni olisi konkreettista hyötyä työelämälle ja opinnäytetö tukisi laajemminkin sosiaalialan työkenttää ja sen kehittämistä. Lähtökohtaisesti minua motivoi juuri tämän opinnäytetyön tekemiseen halu tehdä laadukkaampaa nuorten päihdetyötä.

Opinnäytetyön tekeminen omalle työpaikalleni oli ollut mielessäni oikeastaan koko opintojen ajan. Nuoret ovat lähellä sydäntäni. Vuonna 2002 lähihoitajaksi valmistuttuani, olen työskennellyt lähes koko ajan nuorten parissa. Oman työn kehittäminen on minulle tärkeää ja koska työelämästä nousi tarve ja mahdollisuus uuden ryhmän ideointiin ja kehittämiseen, olin valmis ottamaan kehittämistyön osaksi opinnäytetöitäni. Muuvissa halutaan tukea työntekijöitä ryhmän ohjaamisessa, joten päätin tehdä Ohjaajan työkirjan työntekijöiden käyttöön, vahvistamaan ryhmän ohjausta. Muuvin toimintaympäristössä on tapahtunut muutoksia viime vuosien aikana, näitä ovat muun muassa toimipaikan muuttuminen, henkilökuntavaihdokset ja toiminnan rakenteiden tarkastelu. Nämä asiat perustelivat minulle opinnäytetyöni olevan työelämän tarpeesta lähtöi-

sin olevaa kehittämistä. Uusi ryhmä on tärkeä saada heti alusta saakka toimimaan ja opinnäytetyön tuotoksena tekemäni Ohjaajan työkirja palvelee tätä tarvetta.

Joidenkin nuorten rajoittamaton päihteiden käyttö ja monimutkaistuneet ongelmat, haastavat nuorten kanssa työskentelevät ammattilaiset kehittämään uusia työn tekemisen toimintatapoja. Sosiaalialan ammattilaisen vastuulla on kehittää menettelytapoja ja työkäytäntöjä paremmin asiakkaiden tarpeisiin vastaten (Arki, arvot, elämä, etiikka 2013: 11). Ryhmähoito ei poista ongelmia, eikä pelkkä ryhmien määrä korvaa niiden laatua. Laadukas ryhmähoito hyödyttää kuitenkin kaikkia ja etenkin nuoria. Työelämän tarpeesta lähtöisin olevalla kehittämisellä on yhteiskunnallisesti merkittävä vaikutus, sillä hyödynsaajina työntekijöiden lisäksi, ovat viime kädessä hoidossa olevat nuoret, saadessaan laadukkaampaa ja suunnitelmallisempaa ryhmähoitoa.

Voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen on olennaisen tärkeää, varsinkin päihde-työssä. Oman työkokemukseni kautta pidän tärkeänä, että nuori voi löytää omaan ikäänsä liittyviä voimavaroja. Nuoren ominaisuuksien mukaisia voimavaroja, sekä kiinnostuksen kohteisiin liittyviä vahvuuksia ja voimavaroja on myös tärkeä löytää. Myönteisen suhteen luominen nuoreen, edesauttaa nuoren hoitoa ja on aina työntekijän tavoitteena. Muuvissa toteutetaan yleisesti ottaen erilaisia voimavarakeskeisiä menetelmiä, osana hoidon viitekehystä ja voimavarakeskeinen näkökulma on Muuvin työryhmälle tuttua. Voimavarakeskeisen näkökulman näen istuvan opinnäytetyöhöni ja ryhmän ohjaamisen menetelmäksi hyvin.

Pidän työstäni ja näen, että työn kehittämisen kautta sitoutuneisuus, sekä motivaatio työhön voi kasvaa. Haluan opinnäytetyön kautta vaikuttaa omaan ammatilliseen kehittymiseeni, sekä omaan työhöni. Tämä on tärkein syy, miksi halusin lähteä kehittämään Muuvin ryhmähoitoa. Ammatillinen osaamiseni kehittyi prosessin myötä. Vahvuus minulla opinnäytetyön tekemisen kannalta oli se, että tunsin ympäristön, johon opinnäytetyö kohdistuu. Minun ei ole tarvinnut lähteä alusta saakka perehtymään osaston käytänteisiin ja toimintatapoihin. Tunnen työryhmän, sekä laajasti koko lapsi- ja perhetyön eri osastojen henkilökuntaa, sekä erityistyöntekijöitä. Minulla oli näin ollen mahdollisuus reflektoida opinnäytetyöhön liittyviä asioita yhdessä muun henkilökunnan ja eri alojen asiantuntijoiden kanssa. Olen kokenut tämän isona etuna opinnäytetyötä tehdessä.

Tunnista voimavarasi -ryhmä on tarkoitus saada juurrutettua osaksi Muuvin viikko-ohjelmaa. Ryhmä järjestetään kerran viikossa, maanantaisin. Toivon, että Muuvissa

kehitetään ryhmää ja ohjaajan kansiota edelleen, sillä opinnäytetyöni tarkoitus oli luoda raamit ja runko ryhmälle. Olen luonut pohjan, jonka päälle Muuvin työryhmä pystyy kehittämään lisää ryhmän sisältöä, sekä laajentamaan sitä.

Se, että tein opinnäytetyön omalle työpaikalleni, voidaan nähdä myös työn heikkoutena. Koen, että minulla on tietyllä tapaa erilainen vastuu tekemistäni valinnoista ja päätöksistä. Tullaan arvo kysymyksiin, jolloin opinnäytetyön tekijän on kyettävä tekemään valintoja arvojen ja normien välillä, tämän jälkeen kyettävä perustelemaan valinnat. Lopputuloksen tulee olla eettisesti kestävällä pohjalla ja minun tulee saada opinnäytetyöni lukijoilta luottamus suhteessa tekemiini valintoihin.

Lähteet

Aalto, Mauri 2013. Psykososiaaliset hoidot. Teoksessa Seppä, Kaija – Aalto, Mauri – Alho, Hannu – Kiianmaa, Kalervo (toim.): Huume- ja lääkeriippuvuudet. 1. painos. Helsinki: Duodecim. 121.

Aalto, Mikko 2000. Ryppäästä ryhmäksi. 4.painos. Ryttylä: My Generation Oy.

Alkoholilaki 1994/1143, 33§, 40§. Annettu Helsingissä 1.1.1995.

Alkoholiongelman hoito 2015. Käypä hoito -suositus. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Verkkodokumentti.
<<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50028>>. Luettu 23.12.2015.

Arki, arvot, elämä, etiikka 2013. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. 6 painos. Helsinki: Talentia.

Cacciatore, Raisa – Korteniemi-Poikela, Erja – Huovinen, Maarit 2009. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. 2. painos. Helsinki: WSOY.

Furman, Ben – Ahola, Tapani 1999. Ratkaisukeskeinen itsensä kehittäminen. Helsinki: Lyhytterapia-instituutti Oy.

Furman, Ben – Ahola, Tapani 2012. Ongelmista ratkaisuihin. Lyhytterapian perusteet. Helsinki: Tammi.

Heikkinen, Alpo – Levamo, Pauliina – Parviainen, Maaret – Savolainen, Auli 2007. Näe minut – kuule minua. Kokemuksia ryhmistä. Julkaisusarja 11. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Hietala, Tarja – Kaltiainen, Tiina – Metsärinne, Ulla – Vanhala, Erja 2010. Nuori ja mieli – koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Tammi.

Holmberg, Nils 2013. Psykososiaaliset hoidot. Teoksessa Seppä, Kaija – Aalto, Mauri – Alho, Hannu – Kiianmaa, Kalervo (toim.): Huume- ja lääkeriippuvuudet. 1. painos. Helsinki: Duodecim. 128.

Hotulainen, Risto – Lappalainen Kristiina 2009. Sosioekonominen tausta ja osa-aikaiseen erityisopetukseen osallistuminen selittämässä nuorten aikuisten vahvuuksia sekä koulutukseen ja työelämään sijoittumista. Kasvatus 40 (2). 131–145.

Hotulainen, Risto – Lappalainen, Kristiina – Sointu, Erko 2014. Lasten ja nuorten vahvuuksien tunnistaminen. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, Lotta (toim.): Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus. 264–280.

Huumeongelman hoito 2012. Käypä hoito -suositus. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Verkkodokumentti.
<<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50041>>. Luettu 25.12.2015.

Iija, Aulikki 2009. Voimaantuminen kehityshaasteena. Teoksessa Henttinen, Kirsi – Iija Aulikki – Mattila, Eija (toim.): Kuuntele minua – mielenterveystyön käytännön menetelmiä. Helsinki: Tammi. 105–121.

Iso-Ilomäki, Seija 2011. Toivon pilkahduksia – nuorten päihdetyötä ratkaisukeskeisesti. Teoksessa Pihlaja, John (toim.): Ratkaisukeskeistä psykoterapiaa oppimassa. Osa 1. Helsinki: Helsingin Psykoterapiainstituutti. 47–56.

Kaukkila, Veli – Lehtonen, Elisa 2008. Minä ryhmänohjaajana. Teoksessa Raatikainen, Mari (toim.): Ryhmässä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy. 57–74.

Kaukkila, Veli – Lehtonen, Elisa 2008. Ryhmän maailmaan. Teoksessa Raatikainen, Mari (toim.): Ryhmässä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy. 11–22.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2002. Hyvä itsetunto. 12. painos. Helsinki: WSOY.

Kettunen, Reetta – Kähäri-Wiik, Kaija – Vuori-Kemilä, Anne – Ihalainen, Jarmo 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. 4. uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro oy.

Korhonen, Ulla 2009. Hoito ja toipuminen. Teoksessa Turpeinen, Tuija (toim.): Irti Riippuvuudesta. Muutetut tunteet, muutettu minä. Helsinki: Delfiini kirjat. 213–269.

Korhonen, Ulla 2009. Päihteet ja ihminen. Teoksessa Turpeinen, Tuija (toim.): Irti Riippuvuudesta. Muutetut tunteet, muutettu minä. Helsinki: Delfiini kirjat. 27–44.

Korhonen, Ulla 2009. Päihteiden käyttäjä. Teoksessa Turpeinen, Tuija (toim.): Irti Riippuvuudesta. Muutetut tunteet, muutettu minä. Helsinki: Delfiini kirjat. 63–88.

Känkänen, Päivi 2013. Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa – kohti tilaa ja kokemuksia. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104494/URN_ISBN_978-952-245-911-4.pdf?sequence=1>. Luettu 4.4.2015.

Lankinen, Mari 2011. Voimaneidot. Opas tyttöjen oman voiman haltuunoton ja aggression hallinnan tukemiseen. Helsinki: Terapeda.

Lastensuojelulaki 2007/417. Annettu Helsingissä 1.1.2008.

Lämsä, Anna-Liisa – Kiviniemi, Liisa 2009. Toivo kaikkien voimavarana. Teoksessa Lämsä, Anna-Liisa (toim.): Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen pahoinvointiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 223–234.

Lämsä, Anna-Liisa 2009. Lasten ja nuorten suhde kouluun. Teoksessa Lämsä, Anna-Liisa (toim.): Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen pahoinvointiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 33–58.

Muuvi – Nuorten päihdehoitoyksikkö n.d. Esite. Helsinki: Helsingin Diakonissalaitos.

Muuvi – Nuorten päihdepysäytys n.d. Esite. Helsinki: Helsingin Diakonissalaitos.

Muuvissa nuori pysäyttää päihdekierteen n.d. Helsingin Diakonissalaitos. Verkkodokumentti. <<https://www.hdl.fi/fi/konsernin-artikkelit/400-palvelut/lastensuojelu/nuoret/1977-nuorten-paihdepysaytys>>. Luettu 5.4.2015.

Myllyniemi, Sami (toim.) 2015. Arjen jäljillä 2015. Nuorisobarometri 2015. Nuorisasian neuvottelukunnan julkaisuja. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorisobarometri_2015_ISSUU.pdf>. Luettu 3.2.2016.

Mönkkönen, Kaarina 1999. Solmusta kiinni. Nuorten päihdetyön opetusmoniste. 1. painos. Kuopio: Pohjois-Savon ammattikorkeakoulu.

Niemelä, Solja 2009. Nuorten päihdeongelmien ehkäisy ja hoito. Teoksessa Tammi, Tuukka – Aalto, Mauri – Koski-Jännes, Anja (toim.): Irti päihdeongelmista. 1. painos. Helsinki: Edita. 49–73.

Niemi-Pynttari, Merja 2013. Voimavara- ja ratkaisukeskeinen näkökulma ohjaustyössä. Elinikäisen ohjauksen verkkolehti. 07/06. Verkkodokumentti. <<http://verkkolehdet.jamk.fi/elo/2013/06/07/voimavara-ja-ratkaisukeskeinen-nakokulma-ohjaustyossa/>>. Luettu 20.12.2015.

Nuorista Suomessa 2014. Tietoa nuorista, heidän asemastaan, elinoloistaan ja nuorisotyöstä 2014. Helsinki: Suomen Nuorisoyhteistyö – Allianssi ry. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <<http://www.alli.fi/binary/file/-/id/665/fid/3410/>>. Luettu 24.1.2016.

Ojanen, Markku 2011. Minä ja muut. Itsetuntemuksen kirja. Helsinki: Kirjapaja.

Peele, Stanton 2004. Miten voitat riippuvuudet. 7 vallankumouksellista keinoa riippuvuuksista vapautumiseksi. Hellsten, Ritva (suom.). Helsinki: Rasalas Kustannus.

Pirkanen, Marjatta – Laukkanen, Eila – Varjoranta, Pirjo – Lahtela, Miia – Pietilä, Anna-Maija 2013. Nuorten päihteiden käyttö ja voimavarat – kouluterveydenhoitajan toteuttaman varhaisen tuen intervention arviointi. Hoitotiede 2013, 25 (2), 118–129.

Päihdehuoltolaki 1986/41. Annettu Helsingissä 1.3.1991.

Rostila, Ilmari 2001. Tavoitelähtöinen sosiaalityö. Voimavarakeskeisen ongelmanratkaisun perusteet. Jyväskylä: SoPhi 61. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <<https://www.jyu.fi/ytk/laitokset/yfi/sophi/51-75/SoPhi61.pdf>>. Luettu 8.3.2016.

Sajaniemi, Nina – Mäkelä, Jukka 2014. Ihminen voi hyvin joukossa. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, Lotta (toim.): Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus. 136–159.

Salo-Chydenius, Sisko 2010. Toiminnalliset ja luovat menetelmät. Päihdelinkki. <<http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihde-tyon-menetelmat-ja-koulutus/toiminnalliset-ja-luovat-menetelmat>>. Luettu 1.3.2016.

Seligman, Martin E. P. 2002. Aito onnellisuus. Positiivisen psykologian keinoin täyteen elämään. Lång, Markus (suom.). Helsinki: Art House Oy.

Sipola, Mari 2014. Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen voimapuu päihdeongelmaisten kuntoutusmenetelmänä. Teoksessa Orasniemi, Tarja (toim.): Moniammatillisen päihdetyön käytäntöjä kehittämässä – kohdeilmiöitä, menetelmiä, strategioita ja rajapintoja.

Rovaniemi: Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja. 258–278. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: http://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61828/Moniammatillisen%20p%C3%A44ihdety%C3%B6n%20k%C3%A4yt%C3%A4nt%C3%B6j%C3%A4%20kehitt%C3%A4m%C3%A4ss%C3%A4_C57_Orjasniemi_Tarja%20%282%29%20PDFA.pdf?sequence=4. Luettu 4.4.2015.

Tikkanen, Kaija 2012. 15–20-vuotiaiden nuorten toivo, sen ylläpitäminen ja vahvistuminen. Väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66879/978-951-44-8736-1.pdf?sequence=1>. Luettu 1.3.2016.

Tuomola, Pekka 2012. Auttajan ja ongelmakäyttäjän kohtaaminen. Huumeiden ja lääkkeiden ongelmakäytön taustat. Teoksessa Seppä, Kaija – Aalto, Mauri – Alho, Hannu – Kiianmaa, Kalervo (toim.): Huume- ja lääkeriippuvuudet. 1. painos. Helsinki: Duodecim. 45–50.

Vataja, Sara 1998. VAK-projektin tarina. Teoksessa Mattila, Antti (toim.): Voimavarat, ratkaisut ja tarinat. Helsinki: Kuntoutussäätiö. 3–14.

Vilén, Marika – Leppämäki, Päivi – Ekström, Leena 2002. Asiakkaan voimavarat ja tarpeet tavoitteiden taustalla. Teoksessa Vilén, Marika – Leppämäki, Päivi – Ekström, Leena (toim.): Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3. painos. Helsinki: WSOY. 52–75.

Vilén, Marika – Leppämäki, Päivi – Ekström, Leena 2002. Erilaisia näkökulmia vuorovaikutukselliseen tukemiseen. Teoksessa Vilén, Marika – Leppämäki, Päivi – Ekström, Leena (toim.): Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3. painos. Helsinki: WSOY. 134–268.

Vilén, Marika – Leppämäki, Päivi – Ekström, Leena 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen ryhmässä. Teoksessa Vilén, Marika – Leppämäki, Päivi – Ekström, Leena (toim.): Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3. painos. Helsinki: WSOY. 269–284.

Virokannas, Elina 2003. Rajoitettuja strategioita ja taktisia identiteettejä. Huumehoitoyksikön nuorten asiakkaiden kertomuksia viranomaiskohtauksista. Janus 11 (4). 316–317. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/14080/rajoitettuja_strategioita_ja_taktisia_identiteetteja_janus2003.pdf?sequence=1. Luettu 1.2.2016.

Von der Pahlen, Bettina – Lepistö, Jaana – Marttunen, Mauri 2013. Päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt. Teoksessa Marttunen, Mauri – Huurre, Taina – Strandholm, Thea – Viialainen, Riitta (toim.): Nuorten mielenterveyshäiriöt – Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 109–124. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1 Luettu 28.12.2015.

Von der Pahlen, Bettina – Marttunen, Mauri 2012. Nuoret ja huumeet. Huumeiden käytön riskitekijät ja suojaavat tekijät nuorilla. Teoksessa Seppä, Kaija – Aalto, Mauri – Alho, Hannu – Kiianmaa, Kalervo (toim.): Huume- ja lääkeriippuvuudet. 1. painos. Helsinki: Duodecim. 216–222.

Vuorio, Katja 2014. ”Minussahan on hyviäkin puolia”. Voimavaroihin perustuva kuvallisen ilmaisun ryhmä nuorille. Opinnäytetyö. Metropolia ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja

terveysala. Sosiaalialan koulutusohjelma. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/80745/Vuorio_Katja_HELSINKI.pdf?sequence=1>. Luettu 13.11.2015.

Vänskä, Kirsti – Laitinen-Väänänen, Sirpa – Kettunen, Tarja – Mäkelä, Juha 2011. Onnistuuko ohjaus. Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. 1. painos. Helsinki: Edita.

TUNNISTA VOIMAVARASI – OHJAAJAN työkirja



Kuva: Jenni

SISÄLLYSLUETTELO

ALKUSANAT	S. 1
Oppaan Käyttäjälle	S. 2
Miten aloittaa ryhmä?	S. 3
Harjoitukset	S. 4-13
▪ VOIMAGRAFFITI	
▪ VOIMAHAHMO	
▪ UNELMIEN aarreKartta	
▪ Aikajana	
▪ TUKIVERKKO	
▪ ELÄMÄNI SUUNTA	
▪ Nyt – VUODEN päästä?	
Lähteet	S. 14
Lutteet	

A LKUSanat

Tämä Ohjaajan työkirja on toteutettu osana opinnäytetyötä (Sosionomi AMK). Työkirja pitää sisällään voimavarojen tunnistamiseen ja vahvistamiseen käytettäviä toiminnallisia ja luovia harjoituksia. Harjoitukset on suunniteltu käytettäväksi ryhmässä, mutta niitä voidaan käyttää myös yksilötyöskentelyssä. Harjoitusten avulla voidaan tukea nuoria tulemaan tietoisiksi omista voimavaroista ja vahvistaa niitä. Vahvuudet, tulevaisuuden toivo ja unelmat, sekä ympäristön voimavarat kulkevat harjoitusten kantavina teemoina. Harjoitusten kautta, nuorten voivat löytää itselleen myönteisen elämäntarinan.

"Arvosta UNELMiasi, Niin ne arvostavat Sinua".

Toivon, että tästä työkirjasta on sinulle apua Tunnista voimavarasi -ryhmän ohjaamiseen.

Jenni Sappinen

Helsingissä 11.4.2016

OPPAAN KÄYTTÄJÄLLE

Työkirja sisältää seitsemän erillistä harjoitusta. Jokaisen harjoituksen alussa kerrotaan tavoite, tarvittavat materiaalit, sekä vinkkejä orientoitumiseen. Harjoitusten pituudet vaihtelevat puolesta tunnista kahteen tuntiin, riippuen ryhmän koosta ja siitä, miten syvällisesti asioita halutaan käsitellä. Ryhmänohjaaja voi arvioida jokaisen harjoituksen kohdalla erikseen, tehdäänkö harjoitus yhdellä kertaa, vai vaatiiko harjoitus kaksi erillistä ryhmäkertaa. Harjoituksia voi käyttää vapaavalintaisessa järjestyksessä ja niitä voi soveltaa ryhmän tarpeiden mukaan. Osassa harjoituksia on loppuun liitettynä keskustelukysymyksiä, joita voi käyttää apuna yhteisen keskustelun tukena. Osa harjoituksista on liitetty myös vaihtoehtoinen variaatio harjoituksesta.

Harjoitusten ohjeet on kirjoitettu kattavasti, ohjaamisen helpottamiseksi. Harjoituksia voi ohjata yksi tai kaksi ohjaajaa. Kaksi ohjaajaa mahdollistaa nuorten yksilöllisen huomioinnin paremmin, mikäli ryhmäkoko on iso. Kaikkien työkirjassa olevien harjoitusten ohjaamiseen soveltuu voimavaralähtöinen ohjaus, josta löytyy kattavasti teoriatietoa opinnäytetyöstä.

Jokainen ryhmätuokio on hyvä aloittaa yhteisellä orientoitumisella ryhmään. Työkirjan alkuun on koottu erilaisia vinkkejä aloittaa ryhmä. Työkirjan lopussa on jokaisesta harjoituksesta oma liite. Liitteessä on kuvattu harjoitus lyhyesti ja se voidaan tarvittaessa antaa ryhmän jäsenille. Ryhmänohjaaja voi harkita, missä tapauksessa ryhmän jäsenille on tarpeellista antaa oma ohjeistus. Mikäli harjoituksessa halutaan edetä ohjaajalähtöisesti, ei ryhmän jäsenille ole välttämätöntä antaa omaa ohjeistusta. Jokaisen harjoituksen lähde on merkitty työkirjan loppuun.

MITEN ALOITTAAN RYHMÄ?

- Ryhmätuokiot voi aloittaa ”fiiliskierroksella”. Apuna voi käyttää esimerkiksi tunnesanalistoja tai kuvakortteja.
- Keskustelkaa siitä, missä asiassa nuori on eilen tai tänään onnistunut?
- Jokainen nuori nimeää keskuudestaan toisen nuoren, joka on tehnyt jotain hyvää, tai osoittanut jotain vahvuutta itsessään viime päivinä.
- Ryhmän jäsenet istuvat lattialle ringiin. Jokainen nuori vuorollaan heittää arpakuutiota keskellä ringiä. Heittäjä kertoo arpakuution lukeman osoittaman verran itsestään positiivisia asioita, esimerkiksi vahvuuksia, ominaisuuksia, kykyjä tai taitoja joita osaa.
- Nuoret vuorollaan kertovat mitä hyvää ovat saaneet aikaan kuluneen viikon aikana. Ohjaaja voi kysyä onnistumisista, selviytymisestä, taidoista tai kiinnostuksen kohteista.
- Nuoret kertovat muille tilanteesta, jossa ovat toimineet hyvänä esimerkkinä.

VOIMAGRAFFITI

Tavoite: Tehdä nuoren voimavarat näkyviksi. Vahvuuksien hyödyntäminen kohti omaa tavoitetta.

Tarvittavat materiaalit: kartonkia, paperia, tusseja, lyijykyniä, kumeja, viivaimia.

Orientoituminen: Keskustelua mitä on voimavarat.

Kartoittamalla voimavaroja, pystyy varustautumaan hyvin itse määritellyn tavoitteen saavuttamiseen. Mitä paremmin on tietoinen käytettävissä olevista voimavaroista, sitä todennäköisemmältä onnistumisen mahdollisuus tuntuu. Nuori pohtii harjoituksen alussa omia voimavaroja ja kirjoittaa niitä itselleen ylös.



Kuva: dimitrisvetsikas1969 (Pixabay.com)

Nuoren tunnistamista voimavaroista muodostuu harjoituksessa voimasana, josta tehdään voimagraffiti. Harjoitus alkaa tavoitteen määrittämisellä. Pyydä nuorta määrittämään itselleen tavoite, johon hän haluaisi pyrkiä.

Kyvyt ja positiiviset ominaisuudet voimavarana:

Pohtikaa ja kirjatkaa ylös sellaisia kykyjä, taitoja, tai muita positiivisia ominaisuuksia, joista voisi olla hyötyä tavoitteen saavuttamisessa.

Muut ihmiset voimavarana:

Seuraavaksi pohtikaa ja kirjatkaa ylös niiden ihmisten nimiä, jotka ovat nuorelle voimavaroja, esimerkiksi perheenjäsen, muu läheinen ihminen tai kaveri.

Kannusta nuoria kertomaan muille, millä tavalla ja missä mielessä henkilöt ovat heille voimavaroja. Parhaimmillaan nuoret auttavat toisiaan miettimään, millä tavoin toiset ihmiset toimivat voimavaroina.

Muut asiat voimavarana:

Me ammenamme voimaa ja tukea elämäämme monista asioista: musiikista, mediasta, harrastuksista, eläimistä, luonnosta, taiteesta, omasta taustastamme ja niin

edelleen. Pyydä nuoria pohtimaan millaisista asioista heille kertyy merkityksellisiä voimavaroja ja millä tavoin niistä voisi olla hyötyä tavoitteen saavuttamisessa.

Kun kaikki kohdat on käyty läpi ja nuoret ovat löytäneet jokaisesta kohdasta vähintään yhden voimavaran, pyydä heitä katsomaan jokaisen voimavara-sanan ensimmäinen kirjain. Ensimmäiset kirjaimet muodostavat voimasanan. Kirjaimet voi laittaa vapaavalintaiseen järjestykseen. Voimavaroja voi tässä kohtaa keksiä vielä lisää, mikäli voimasanaan haluaa enemmän kirjaimia, tai kirjaimista ei saa muodostettua mielekästä sanaa. Seuraavaksi voimasanasta piirretään tai maalataan voimagraffiti.

Lopuksi kun nuoret tekevät voimagraffitin. Keskustelkaa tehtävän herättämistä ajatuksista ja voimagraffiteista.

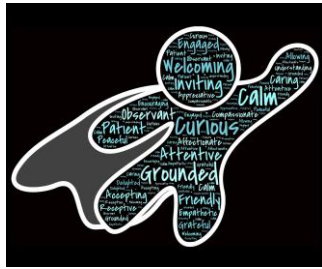
Variaatio: Harjoituksessa voidaan tehdä myös voima-riimi. Tämä vaatii useampien voimavarojen nimeämistä ja muiden täyte-sanojen käyttöä.

VOIMAHAHMO

Tavoite: Vahvuuksien, haasteiden ja unelmien näkyväksi tekeminen.

Tarvittavat materiaalit: kartonkia, paperia, tusseja, puukyniä, saksia, liimaa.

Orientoituminen: Keskustelua ja johdatusta aiheeseen vahvuudet, haasteet ja unelmat.



Kuva: johnhain (Pixabay.com)

Harjoituksen tarkoituksena on, että nuori kuvaa omia vahvuuksia, haasteita ja unelmia niin, että havainnollistaa näitä asioita, jonkin kuvainnollisen hahmon pohjalta. Piirtäminen aloitetaan paperin ala-laidasta ja harjoituksessa edetään paperilla ylöspäin. Piirrä paperin ala-laitaan jokin ”jykevä”, ”vankka” alusta, jonka päälle hahmo rakentuu.

Kirjoita alustalle kykyjä, taitoja, luonteen vahvuuksia tai positiivisia asioita, joita tunnistat. Näitä voi olla esimerkiksi perhe, eläin, harrastus, kaverit, jokin osaaminen, oman luonteen vahvuudet tai erilaiset materiaaliset asiat, tai oman luonteen vahvuudet. Kun kartoitetaan vahvuuksia, kykyjä ja taitoja, autetaan samalla nuorta näkemään niiden merkitys ja tärkeys hänen elämässään. Samalla vahvistetaan nuoren nimeämiä vahvuuksia ja vahvistetaan tärkeyttä olla näiden asioiden kanssa tekemisissä. Kun nuori on saanut tehtyä jalustan valmiiksi, jokainen voi halutessaan kertoa omasta jalustastaan.

Keskustelukysymyksiä:

- Mistä nuori tykkää?
- Mitä nuori tekee mielellään?
- Mitä hyviä puolia nuorella on?
- Mitä nuori osaa hyvin?
- Mitkä asiat ovat tällä hetkellä sellaisia hyviä asioita, joita nuori haluaa säilyttää ja joista hän saa voimaa?

Hahmon piirtäminen jatkuu seuraavaksi niin, että sitä piirretään paperilla hieman ylöspäin. Piirtäkää hahmolle joku selkeä keskikohta, esimerkiksi vatsa tai pää. Nuori kirjoittaa siihen esteitä, voimavaroja kuluttavia asioita, tai asioita, joihin nuori kokee tällä hetkellä tarvitsevänsä apua. Kun nuori tuo avoimesti haasteitaan esille, se auttaa häntä mahdollisesti välttämään niihin liittyviä tulevia ongelmia, mikäli ongelmat ovat semmoisia, että ne ovat estettävissä.

Kun jokainen on saanut hahmon keskikohdan valmiiksi, keskustelkaa yhdessä. Nuori voi tuoda hahmosta haluamiaan asioita esille. Ryhmä keskustelun kautta, nuori usein uskaltautuu kertomaan joitain omia kokemuksia samantyyllisistä tilanteista, joita toisellakin on ollut. Nuori voi saada toiselta nuorelta konkreettisia vinkkejä, kun on rohkeasti nostanut jonkin haasteen esiin.

Keskustelukysymyksiä:

- Tuleeko nuoren varoa tällä hetkellä jotain?
- Estääkö jokin asia tällä hetkellä nuorta, pitämään esimerkiksi terveellisistä elämäntavoista kiinni?

Viimeisenä piirretään voimahahmon keskikohdan ympärille ulkonevia kuvioita esimerkiksi käsiä, jalkoja tai hiuksia. Kuvioden sisään nuori kirjoittaa unelmia, haaveita ja tavoitteita, joihin hän tällä hetkellä pyrkii. Tarkoitus on suunnata katse eteenpäin ja tulevaisuuteen, lisäksi luoda toiveikkuutta ja uskoa jaksaa eteenpäin. Kannusta nuoria rohkeasti jakamaan unelmia ryhmässä.

Keskustelukysymyksiä:

- Keitä henkilöitä liittyy nuoren unelmiin?

Lopuksi harjoituksessa on tärkeää käydä keskustelua siitä, miten nuori jatkaa jo hyvää tapahtunutta edistystä, jos sellaista on ollut, tai miten nuori voi kannustaa itse itseään vaikeissa tilanteissa. Lopuksi voi keksiä voimahahmolleen nimen ja halutesaan voima-lauseen.

Variaatio: Voimahahmo menetelmää voi laajentaa niin, että nuorta pyydetään nimeämään asettamansa tavoitteen hyötyjä, joita tavoitteen saavuttamisesta seuraisi. Voimahahmo työskentelyä on mahdollista pidentää esimerkiksi kahdelle eri ryhmäkerralle, riippuen siitä kuinka syvällisesti ryhmässä halutaan asioihin paneutua.

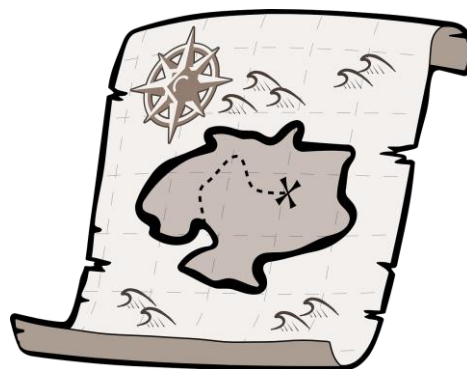
UNELMIEN AARREKARTTA

Tavoite: Unelmien aarrekartta-menetelmä auttaa toteuttamaan unelmia ja luomaan tulevaisuutta. Menetelmä auttaa konkretisoimaan, sekä visualisoimaan omia ajatuksia ja toiveita.

Tarvittavat materiaalit: saksia, liimaa, teippiä, kartonkia, omia valmiita kuvia ja/tai lehtiä joista kuvia voi leikata, tusseja, kyniä.

Orientoituminen: Keskustelua ja johdatusta aiheeseen unelmat.

Aarrekartta työskentelyn ideana on, että nuori tiedostaa ja selkeyttää mitä hänellä on, millainen on hänen ympäristönsä ja mitä hän haluaa tulevaisuudelta? Taustalla on ajatus, että unelmien ja tavoitteiden tiedostaminen muuttaa tapaa tarkastella todellisuutta, lisäksi ohjaa tekemään valintoja ja ratkaisuja, jotka ovat välttämättömiä unelman toteutumisen kannalta.



Aarrekartan keskeisin vaikutus on unelman hahmottaminen ja nuoren aktivoituminen unelman suuntaisesti. Kuva: OpenClipartVectors (Pixabay.com)

Harjoitus aloitetaan niin, että nuoret pohtivat mielessään kysymystä; Millaista elämäni on, kun unelmani on totta? Kuvaus mielikuvasta voi olla millainen vain, kunhan se on nuorelle itselleen puhutteleva, selkeä ja innostava. On tärkeää, että nuori pitää unelman toteutumista hyvänä ja hänelle oikeutettuna asiana. Mikäli nuori ajattelee, että unelman toteutumiselle voisi olla esteitä, keskustelua voi syventää keskustelukysymysten avulla.

Keskustelukysymyksiä:

- Oletko sitä mieltä, että tämän unelman toteutuminen tuo elämääsi jotain, mitä aidosti tarvitset?
- Haluatko vilpittömästi, että kyseinen unelma toteutuu?
- Uskotko riittävästi unelman toteutumiseen?
- Tuoko unelman toteutuminen elämääsi asioita mitä aidosti tarvitset?
- Sallitko sen, että unelma toteutuu siten ja silloin, kun sen on tarkoitettu toteutuvan?
- Pystytkö ottamaan unelman vastaan?

Valitkaa lehdistä sellaisia kuvia, jotka kuvaavat nuorten unelmia. Aarrekarttaan on hyvä sisällyttää 1–5 unelmaa kerrallaan. Yhtä unelmaa voi kuvata monella kuvalla, tai vain yhdellä kuvalla. Unelmaa voi kuvata konkreettisesti, esimerkiksi tietyllä vaatteella, ihmisellä, maisemakuvalla, autonmerkillä, tai symbolisesti, esimerkiksi kynttilän liekillä, sumulla, tai veden alla kuultavalla simpukalla. Unelmaa voi kuvata myös abstraktisti, esimerkiksi tietyllä värillä. Unelmaa voi kuvata kirjoittamalla, tai eri sanoilla. Tekstiä voi olla vähän, tai paljon.

Kun kuvat on valittu, asetelkaa ja liimatkaa ne paperille. Ei ole olemassa oikeaa tapaa asetella kuvia - nuori saa käyttää asettelussa luovuuttaan. Aarrekartan voi toteuttaa pienenä muistikirjana, korttina, tai isona julisteena. Aarrekartassa voi kuvien lisäksi käyttää myös kirjoitusta, piirroksia, tai maalaamista. Aarrekartta tehdään vain itselle. Tuotos on henkilökohtainen, eikä ulkopuolisen tulisi tulkita tai arvioida sitä.

Kun aarrekartta on valmis, sopikaa tarkistuspäivä esimerkiksi yhden kuukauden päähän kartan tekemisestä. Tarvittaessa unelmia voidaan täsmentää, tai omaa asennetta muuttaa. Aarrekartan tutkiminen päivittäin pitää nuoren unelmat mielessä, jolloin niitä kohti on helpompi kulkea.

Variaatio: Aarrekarttaa voidaan halutessa rajata niin, että unelmat koskevat esimerkiksi ihmissuhteita tai harrastuksia, tai se voidaan laatia yleisesti tulevaisuutta koskevana.

AIKAJANA

Tavoite: Vahvistaa ja tunnistaa nuoren elämässä merkittäviä tapahtumia ja tärkeitä asioita. Aikajanan avulla pystytään kartoittamaan nuoren tukiverkostoa ja havainnoida onnistumisia.

Tarvittavat materiaalit: A4 tai A3 kokoisia papereita, puukyniä, tusseja, viivaimia, kumeja.

Orientoituminen: Keskustelua siitä, mikä antaa asioille merkityksen. Mistä merkitys koostuu?



Kuva: marsblac (Pixabay.com)

Piirtäkää paperin keskelle pysty viiva. Kirjoittakaa paperin vasempaan yläkulmaan syntymäpäivä. Vasempaan alakulmaan kirjoittakaa tämä päivämäärä. Kirjoittakaa seuraavaksi paperin vasemmalle puolelle järjestyksessä, omassa elämässä tapahtuneita merkittäviä asioita, tapahtumia, tai muita tärkeitä asioita.

Viivan oikealle puolelle kirjoittakaa menneitä ja nykyisiä tunteita, jotka pystytte liittämään kirjoittamiinne merkittäviin tapahtumiin.

Harjoituksessa on oleellista, että nuoret pystyvät luomaan positiivisia tulevaisuuden visioita. Aikajanan tekemisessä voi käyttää luovuutta ja sen voi piirtää vaakasuoraan, aaltoilevaksi tai käyrämäiseen muotoon. Aikajana voidaan piirtää, tai askarrella ja leikkaamalla esimerkiksi lehdestä kuvia. Käyttäkää ryhmässä luovuutta!

Keskustelukysymyksiä:

- Kuka sinua on tässä tilanteessa tukenut?
- Millaisena näet itsesi nyt, kun katsot elämääsi piirtämälläsi janalla?
- Mitä haluaisit säilyttää aikajanasta tulevassa elämässäsi?
- Mitä nämä kuvaamasi kokemukset kertovat sinusta?
- Mitkä asiat ovat auttaneet sinua selviytymään näin vaikeista asioista?

TUKIVERKKO

Tavoite: Harjoituksen avulla nuori kartoittaa ihmisiä, jotka voivat tukea häntä elämässä, oman voiman haltuunotossa ja itsetunnon vahvistumisessa.

Tarvittavat materiaalit: tusseja, erivärisiä papereita, saksia, liimaa, lehtiä, joista voi leikata kuvia.

Orientoituminen: Keskustelua siitä, milloin nuori on tarvinnut, tai olisi tarvinnut tukiverkkoa?



Kuva: TBIT (Pixabay.com)

ihmisten nimiä paperille.

Harjoituksessa on tarkoitus pohtia jokaisen omaa tärkeiden ihmisten verkostoa, lapsuusvuosista tähän päivään saakka. Tärkeintä on pohtia niitä ihmisiä, joihin on voinut luottaa ja jotka ovat tukeneet nuorta esimerkiksi vaikeassa tilanteessa. Jokaisella nuorella on elämänsä varrella ollut aikuinen, joka on osannut kehua, kannustaa ja tukea nuorta juuri hänen tarvitsemallaan tavalla. Kirjoittakaa

”Keneen voit turvautua hädän keskellä?”

Kirjoittakaa paperille, millä eri tavoilla ja sanoilla nämä ihmiset ovat tukeneet, kannustaneet ja kehuneet. Asiat voivat olla nuoren mieleen painuneita ilmeitä, katseita, tekoja, lauseita tai mitä tahansa. Kun nuori voi kirjata ylös kannustavia sanoja ja lauseita, hän voi ottaa nämä asiat osaksi itseään. Kirjoittamalla lauseet paperille, ne tulevat nuoren mielessä enemmän todeksi.

Kirjoittamisen jälkeen koristelkaa paperit esimerkiksi kuvilla. Lopuksi keskustelkaa yhdessä siitä, miltä tehtävän tekeminen tuntui?

ELÄMÄNI SUUNTA

Tavoite: Harjoitus auttaa valitsemaan suunnan, johon elämässä haluaa edetä.

Tarkoitus auttaa nuorta pohtimaan sitä, mikä etenemistä auttaa ja mikä sitä voi estää.

Tarvittavat materiaalit: A4 kokoisia papereita, kyniä.

Orientoituminen: Keskustelua siitä, miten nykyhetkeen on päädytty?

Piirtäkää paperille niin iso ympyrä kuin mahdollista. Jakakaa ympyrä neljään osaan. Jokaiseen osaan kirjoittakaa yksi kysymys.

- Missä minä olen?
- Mihin olen matkalla?
- Mitä esteitä tielläni on?
- Mitä ominaisuuksia tarvitsen voittaakseni kohtaamani esteet?

Vastatkaa jokaiseen ympyrän kysymykseen. Kun jokainen on saanut vastaukset kysymyksiin, keskustelkaa piirustuksen merkityksestä. Antoisaa on keskustella myös toisten piirustuksista.



Kuva: Peggy_Marco (Pixabay.com)

NYT – VUODEN PÄÄSTÄ?

Tavoite: Hahmottaa tämän hetkistä tilannetta ja tulevaisuuden näkymää.
Tarvittavat materiaalit: kartonkia, paperia, tusseja, puukyniä, lyijykyniä, kumeja.
Orientoituminen: Keskustelua siitä, miten nuori näkee tulevaisuutensa?



Kuva: geralt (Pixabay.com)

Piirrä kaksi kuvaa, joista toinen kuvaa elämäntilannettasi tällä hetkellä ja toinen tilannetta vuoden kuluttua. Mieti miltä haluat elämäsi näyttävän vuoden kuluttua? Kuvien tekniikka ja toteutus on vapaa.

Harjoitus on tarkoitus purkaa koko ryhmän kesken. Jokainen näyttää ensin kuvan tämänhetkisestä tilanteesta ja kertoo siitä sen verran, kun haluaa ryhmälle jakaa. Tämän jälkeen näytetään tulevaisuuteen suuntautuvat kuvat ja kerrotaan niistä.

Kun ryhmässä esitellään tulevaisuuteen suuntautuvia kuvia, voi esittää seuraavia keskustelukysymyksiä;

- Mitä on tapahtunut, että elämäsi näyttää tuolta?
- Miten olet itse vaikuttanut elämäsi suuntaan?

Keskustelkaa lopuksi, miltä harjoituksen teko tuntui?

Lähteet

Furman, Ben – Ahola, Tapani 1999. Ratkaisukeskeinen itsensä kehittäminen. Helsinki: Lyhyttterapia-instituutti Oy. 38.

Harju, Kristiina 1999. Valmiina muutokseen. Aarrekartan avulla kohti uutta. Helsinki: WSOY.

Iso-Ilomäki, Seija 2011. Toivon pilkahduksia – nuorten päihdetyötä ratkaisukeskeisesti. Teoksessa Pihlaja, John (toim.): Ratkaisukeskeistä psykoterapiaa oppimassa. Osa 1. Helsinki: Helsingin Psykoterapiainstituutti. 47–56.

Lankinen, Mari 2011. Voimaneidot. Opas tyttöjen oman voiman haltuunoton ja aggression hallinnan tukemiseen. Helsinki: Terapeda. 82–83.

Peavy Vance, R. 2001. Elämäni työkirja. Konstruktiivisten ohjaus-periaatteiden soveltaminen: tehtäviä ja harjoituksia. Suomentanut Auvinen, Petri. Helsinki: Psykologien Kustannus Oy. 74.

Sipola, Mari 2014. Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen voimapuu päihdeongelmaisten kuntoutusmenetelmänä. Teoksessa Orasniemi, Tarja (toim.): Moniammatillisen päihdetyön käytäntöjä kehittämässä – kohdeilmiöitä, menetelmiä, strategioita ja rajapintoja. Rovaniemi: Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja. 258–278. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <http://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61828/Moniammatillisen%20p%C3%A4ihdety%C3%B6n%20k%C3%A4yt%C3%A4nt%C3%B6j%C3%A4%20kehitt%C3%A4m%C3%A4ss%C3%A4_C57_Orjasniemi_Tarja%20%282%29%20PDFA.pdf?sequence=4>. Luettu 4.4.2015.

Valkonen, Sanna – Salo, Anne – Rönkkö, Senni – Lehto, Markku 2011. Mahdollisuuksia muutokseen Ohjaajan kirja. Helsinki: Mielenterveyden keskusliitto & Sininauhaliitto. 85.

VOIMAGRAFFITI

**Tavoite: Tehdä voimavarat näkyviksi. Vahvuuksien hyödyntäminen kohti omaa ta-
voitetta.**

Tarvittavat materiaalit: kartonkia, paperia, tusseja, lyijykynä, kumi, viivain.

- Määritä itsellesi ensin jokin tavoite johon haluat pyrkiä.
 1. Pohdi ja kirjaa ylös sellaisia kykyjä, taitoja ja/tai muita positiivisia ominaisuuksiasi, joista voi olla hyötyä tavoitteesi saavuttamisessa.
 2. Kirjoita ylös niiden ihmisten nimiä, jotka ovat sinulle voimavaroja esimerkiksi perheenjäsen, muu läheinen ihminen tai kaveri. Kerro muille millä tavalla ja missä mielessä henkilöt ovat olleet sinulle voimavaroja.
 3. Ammennamme voimaa ja tukea elämäämme monista asioista: musiikista, mediasta, harrastuksista, eläimistä, luonnosta, taiteesta omasta taustastamme jne. Pohdi nyt mistä asioista sinulle kertyy merkityksellisiä voimavaroja. Millä tavoin niistä voisi olla hyötyä tavoitteesi saavuttamisessa. Keskustelkaa yhdessä ja auttakaa toisianne löytämään voimavaroja.
- Kun kolme kohtaa on käyty läpi ja olet löytänyt jokaisesta kohdasta vähintään yhden voimavaran, katso jokaisen voimavara-sanan ensimmäinen kirjain. Voimavara-sanojen ensimmäiset kirjaimet muodostavat sinun voimasanan. Voit laittaa etukirjaimet haluamaasi järjestykseen. Voit keksiä voimavaroja tässä kohtaa lisää, mikäli haluat voimasanaan lisää kirjaimia, tai kirjaimista ei saa muodostettua mieleistäsi sanaa. Seuraavaksi piirrä tai maalaa voimasanasta voimagraffiti.
- Jutelkaa voimagraffitia tehdessä tehtävästä ja toistenne voimasanoista. Ryhmän lopuksi kerro miltä työskentely tuntui. Opitko jotain uutta itsestäsi?

VOIMAHAHMO

Tavoite: Vahvuuksien, haasteiden ja unelmien näkyväksi tekeminen.
Tarvittavat materiaalit: kartonkia, paperia, tusseja, puukyniä, sakset, liima.

- Aloita työskentely paperin ala-laidasta ja piirrä sinne jokin ”jykevä”, ”vankka” alusta, jonka päälle voimahahmo rakentuu. Kirjoita alustalle kykyjä, taitoja, luonteen vahvuuksia, tai positiivisia asioita. Asioita, jotka tuovat sinulle tällä hetkellä mielihyvää, tai parantavat elämänlaatuasi. Esimerkiksi perhe, kotieläin, harrastus, ystävät, jokin osaaminen, oman luonteen vahvuus tai erilaiset materiaaliset asiat.
- Jatka voimahahmon piirtämistä ylöspäin. Piirrä hahmolle joku selkeä keskikohta esimerkiksi vatsa tai pää. Kirjoita kohtaan elämässäsi tällä hetkellä olevia haasteita, esteitä, voimavaroja kuluttavia asioita, tai joitain asioita mihin koet tarvitsevasi tällä hetkellä apua.
- Piirrä nyt voimahahmon keskikohdan ympärille ulkonevia kuvioita. Kuvioiden sisään pyydä kirjoita unelmia, haaveita ja tavoitteita joihin tällä hetkellä pyrit.
- Nimeä voimahahmosi ja keksi hahmolle voimause. Laita voimahahmosi esimerkiksi seinälle muistuttamaan sinua voimasta ja voimavaroista joita sinulla on.

UNELMIEN AARREKARTTA

Tavoite: Unelmien toteuttaminen ja tulevaisuuden luominen aarrekartta-menettelmän avulla. Menetelmä auttaa konkretisoimaan, sekä visualisoimaan ajatuksia ja toiveita.

Tarvittavat materiaalit: Sakset, liima, kartonkia, omia valmiita kuvia ja/tai lehtiä joista kuvia voi leikata, tusseja, kyniä.

Pohdi mielessäsi kysymystä; Millaista elämäni on, kun unelmani on totta?

Kuvaus mielikuvastasi voi olla millainen vain, sen on ainoastaan oltava sinulle itsellesi puhutteleva, selkeä ja innostava. Keskeistä on, että sinä ymmärrät kuvauksen ja se altistaa sinut kohti unelmaa. On tärkeää, että sinä pidät unelman toteutumista hyvänä ja sinulle oikeutettuna asiana.

- Valitse sellaisia kuvia, jotka kuvaavat sinulle unelmaasi. Voit kuvata yhtä unelmaa monella, tai vain yhdellä kuvalla. Unelmaa voi kuvata konkreettisesti esimerkiksi tietty vaate, tietty ihminen, maisemakuva jostakin kohteesta, tietty autonmerkki. Tai viitteellisesti, esimerkiksi kynttilän liekki, sumu tai veden alla kuultava simpukka. Tai abstraktisti, esimerkiksi jollain tietyllä värillä. Unelmaa voi kuvata kirjoittamalla tai eri sanoilla. Tekstiä voi olla vähän tai paljon.
- Kun olet valinnut kuvat, asettele ne paperille itsellesi sopivalla tavalla. Ei ole olemassa oikeaa tapaa asetella kuvia - on vain se tapa joka näyttää sinusta itsestäsi hyvältä.
- Voit käyttää aarrekartassa myös kirjoitusta, piirroksia, tai maalaamista.
- Aarrekarttaan on hyvä sisällyttää 1-5 unelmaa kerrallaan.
- Aarrekartan voi toteuttaa pienenä muistikirjana, pienenä korttina, tai isona julisteena.

AIKAJANA

Tavoite: Vahvistaa ja tunnistaa merkittäviä tapahtumia ja tärkeitä asioita elämässäsi. Tukiverkoston kartoittaminen ja onnistumisten huomiointi.

Tarvittavat materiaalit: A4 tai A3 kokoinen paperi, puukyniä, tusseja, viivain, kumi.

- Piirrä paperin keskelle pysty viiva. Kirjoita paperin vasempaan yläkulmaan ”syntymä” ja perään syntymäpäiväsi. Vasempaan alakulmaan kirjoita tämä päivämäärä. Mieti sitten elämässäsi tapahtuneita merkittäviä asioita ja tapahtumia, tai muita tärkeitä asioita ja kirjoita ne syntymäpäiväsi alle järjestyksessä.
- Kirjoita viivan oikealle puolelle menneitä ja nykyisiä tunteita, jotka pysyt liittämään vasemmalla puolella oleviin merkittäviin tapahtumiin.

Voit käyttää aikajanan tekemisessä luovuutta ja sen voi piirtää myös vaakasuoraan, aaltoilevaksi tai käyrämäiseen muotoon. Aikajana voidaan piirtää, tai askarrella leikkaamalla esimerkiksi lehdestä kuvia. Käytä luovuuttasi!

TUKIVERKKO

Tavoite: Harjoituksen avulla on tarkoitus kartoittaa ihmisiä, jotka voivat tukea sinua elämässä, oman voiman haltuunotossa ja itsetunnon vahvistumisessa.
Tarvittavat materiaalit: värikyniä, erivärisiä papereita, sakset, liima, lehtiä joista voi leikata kuvia.

- Keneen voit turvautua hädän keskellä? Keneen olet voinut luottaa? Pohdi elämäsi varrella olleita tärkeitä ihmisiä aina lapsuusvuosista tähän päivään saakka. Jokaisella on elämänsä varrella ollut aikuinen, joka on osannut kehua, kannustaa ja tukea sinua juuri tarvitsemallasi tavalla. Kirjoita ihmisten nimiä paperille haluamallasi tavalla.

”Muistan ne ihmiset jotka ovat kannustaneet ja kehuneet minua, tai sanoneet minusta jotain kaunista, josta olet saanut itselleni hyvän mielen”.

- Kirjoita paperille millä eri tavoilla ja sanoilla nämä ihmiset ovat sinua tuke-
neet, kannustaneet ja kehuneet. Asiat voivat olla mieleesi painuneita ilmeitä,
katseita, tekoja, lauseita tai mitä tahansa.
- Kun olet kirjoittanut mielestäsi riittävästi, voit koristella paperin.
- Keskustelkaa yhdessä mitä ajatuksia tehtävän tekeminen herätti.

ELÄMÄNI SUUNTA

Tavoite: Harjoitus auttaa sinua valitsemaan elämällesi suunnan jonne haluat edetä. Tavoitteena on pohtia sitä mikä etenemistä auttaa ja mikä sitä voi estää.
Tarvittavat materiaalit: paperi & kynä.

- Piirrä paperille niin iso ympyrä kuin mahdollista. Jaa ympyrä neljään osaan. Jokaiseen osaan kirjoita yksi kysymys.
 - Missä minä olen?
 - Mihin olen matkalla?
 - Mitä esteitä tielläni on?
 - Mitä ominaisuuksia tarvitsen voittaakseni kohtaamani esteet?
- Vastaa jokaiseen ympyrän kysymykseen rauhassa. Kysymyksiin ei ole väärää vastauksia. Kerro avoimesti muille ajatuksistasi.
- Kun olet saanut vastattua kaikkiin kysymyksiin, kerro piirustuksen merkityksestä sinulle itsellesi. Tunnistitko etenemistäsi tukevia asioita, tai päinvastoin asioita, jotka estävät sinua etenemästä haluamaasi suuntaan. Oliko tehtävä vaikea?

NYT – VUODEN PÄÄSTÄ?

Tavoite: Hahmottaa tämän hetkistä tilannetta ja tulevaisuuden näkymää.
Tarvittavat materiaalit: kartonkia/paperia, tusseja, puukyniä, lyijykyniä, kumi.

- Piirrä kaksi kuvaa, joista toinen kuvaa elämäntilannettasi tällä hetkellä ja toinen tilannettasi vuoden kuluttua.
 - Mieti, miltä haluat elämäsi näyttävän vuoden kuluttua?
 - Mitä elämässäsi on tapahtunut vuoden aikana?
 - Kuinka olet itse vaikuttanut elämäsi suuntaan?
- Näytä muille kuva tämänhetkisestä tilanteesta ja kerro siitä, mitä haluat.
- Tämän jälkeen näytä tulevaisuuteen suuntautuva kuva ja kerro muille siitä.